



## Bewust voeding kopen

### Boodschappenlijst voeding

Bij voorkeur steeds biologisch, een investering in je gezondheid. Biologische voeding bevat salvestrolen, stoffen die je algemene gezondheid een boost geven. Belangrijk is steeds om veel variatie te hebben. Ik koop bij voorkeur in natuurwinkels.

## Inhoud

1. Boodschappenlijst
2. Lijst van voedingsmiddelen die niet echt gezond zijn
3. Weekmenu
4. Ayurvedisch voedingsadvies
5. Nog enkele zaken waarmee men rekening dient te houden
6. Specerijen
7. Verheven probiotica

## Boodschappenlijst

### Granen

Basisvoedsel en vooral een bron van vitamine B complex. Muesli van deze granen zonder toegevoegde suikers. Rijstsoorten een paar uur weken, weekwater altijd weggieten.

Alle granenvlokken voor bereiding van papsoorten.

Amarant.

Boekweit.

Fonia.

Gerst.

Gierst.

Haver.

Kamut. (oude tarwesoort).

Quinoa.

Rijst (Basmati rijst of zilvervliesrijst zijn aan te bevelen).

Rogge.

Spelt.

Tarwekiemen en tarwezemelen.

Wilde rijst. Zilvervliesrijst.

### Groenten

Bevatten scherpe, zoete, wrange, licht zure en bittere smaken. Gekleurde groenten bevatten veel antioxidanten en groene groenten zijn goed voor de bloedaanmaak. Groenten bevatten trouwens veel natuurlijke vezels. Rauwkost is niet aan te bevelen in grote hoeveelheden, veroorzaakt spijsverteringsproblemen zoals winderigheid. Het is afkoelend voor het lichaam, vooral tijdens de winter. Altijd goed bereiden en op een zacht vuur koken. Gebruik specerijen om de kracht in de groenten te versterken. Ideaal zijn groenten die biologisch zijn verbouwd en volle zon hadden tijdens hun groeiseizoen.

Aardappel (met mate). Aardpeer. Alfalfa Spruiten. Andijvie. Aubergine. Augurk. Artisjok. Asperges. Avocado.  
Bloemkool. Broccoli. Boerenkool, savooikool en vele andere soorten kolen.  
Champignons, met mate. Courgette. Groene selderij, bleekselderij, knolselderij.  
Komkommer. Koolrabi. Maïs voor menselijke consumptie.  
Rabarber. Radicchio (verwant aan witlof). Radijs. Rapen. Rode biet. Rode kool.  
Paksoi. Paprika. Pastinaak. Pijpajuin. Prei. Pompoen (Butternut, hokkaido).  
Okra.  
Sla (ook ijsbergsla, rode sla, krulsla e.a.). Snijbiet. Snijbonen. Spinazie. Spruitjes.  
Tomaat. Tuinkers.  
Uien. Venkel.  
Wakame (zeewier). Waterkers. Witloof. Wortels.  
Zeegroenten (Kombu, Hiziki, Nori). Zoete aardappel.

## Vetstoffen

Verzadigde vetstoffen zijn belangrijk voor het zenuwweefsel en de hersenen. Bouwsteen van de celwand. Verzadigde vetten beschermen de organen en reguleren het metabolisme, waarbij het lichaam beter afvalstoffen kan elimineren.

Verzadigd vetten:

Ghee (geklaarde boter).

Verse boter.

Ongeraffineerde kokosvet en rode palmolie.

Zuivere cacaoboter.

Onverzadigde oliën zijn ook voor de hersenen en het bloed belangrijk, en tal van andere lichaamsprocessen. Onverzadigde oliën nooit in grote hoeveelheden consumeren omdat ze veel moeilijker verteren dan verzadigde vetten. Bovendien komen ze niet in grote hoeveelheden voor in de natuur. De enige uitzondering is olijf.

Onverzadigde oliën:

Olijfolie.

Lijnzaadolie

Sesamolie.

Arganolie.

Saffloerolie.

Hennepolie.

Perillaolie.

Pompoenpitolie.

Zowel verzadigd als onverzadigd vet is belangrijk voor het goed functioneren van het fysieke lichaam. Het is belangrijk dat zowel verzadigde vetten als oliën in hun zuivere natuurlijke staat zijn, dus niet geraffineerd. Prefereer oliën van eerste koude persing.

## Gezonde suikers

Jaggery of palmsuiker. Deze suiker bevat ook vitamine B12.

Kokosbloesemsuiker. Ook rijk aan mineralen en vitaminen.

Ahornsiroop. Deze wordt uit de Canadese esdoorn gewonnen.

Agavesiroop. Niet in overdrijven, het zijn fructanen en de lever moet het eerst omzetten in glucose.

Honing bevat enzymen die de spijsvertering helpen, echt een voedende suiker.

Granenstropen niet geraffineerd.

Rietsuikersap.

Stevia. De groene stevia is niet geraffineerd.

Vruchtenstropen.

Melasse, ruwe zwarte rietsuikermelasse.

Ongeraffineerde ingedikte suikerbietenstroop.

## Fruit

Fruit van het seizoen is aan te bevelen.

Abrikozen.

Appels en peren. gewoon stoven met wat kaneel is zeer gezond en stimuleert de spijsvertering.

Dadels.

Druiven. Rozijnen zijn ook een goed tussendoortje of om granenpapjes een extra smaak te geven. .

Eigen streek fruit: frambozen, aardbeien, bramen, bosbessen, zwarte bessen, veenbessen, kruisbessen, moerbeien, duindoorn bessen, rozenbottels.

Kersen en krieken.

Krenten.

Kweeper.

Perziken en Nectarines.

Pruimen, mirabellen en andere pruimachtige.

Vijgen.

## Specerijen en kruiden

-Asafoetida: reinigt vooral de dikke darm.

-Basilicum: helpt bij reuma en is een krachtige smaakmaker.

-Kurkuma: is bloedzuiverend, elimineert afvalstoffen, samentrekkend nodig voor herstellend vermogen van het lichaam en de algemene gezondheid.

Stimuleert de productie van de gal en stimuleert de leverwerking.

- Kaneel: versterkt de algemene gezondheid en helpt afvalstoffen af te voeren. Bloedzuiverend.
- Komijn: geeft warmte, wekt de eetlust op, betere opname voeding en windverdrijvend.
- Kardamom: eetlustopwekkend, activeert de milt, verwijderd afvalstoffen, slijmoplossend, verbetert de algemene gezondheid.
- Laurierblad: antiseptisch, kalmerend en zweet verdrijvend.
- Zwart mosterdzaad: vermindert winderigheid en vermoeidheid na het eten.
- Kruidnagel: stimuleert de spijsvertering, elimineert afvalstoffen. Zuivert de lever en het bloed.
- Nootmuskaat en foelie: stimuleert de spijsvertering en ruimt afvalstoffen op.
- Gember: algemene gezondheid verhogen, ontstekingsremmend, stimuleert de spijsvertering.
- Zwarte peper: Helpt bij de opname van micronutriënten uit de voeding. Stimuleert de spijsvertering en elimineert afvalstoffen.
- Steranijs: bevordert de spijsvertering, helpt bij buikpijn en reuma en is verwarmend.
- Venkel, anijs, selderijzaad, zwart komijnzaad, koriander, dille, alle specerijen uit de familie van de schermbloemigen bevorderen de opname van voedingstoffen en zijn windverdrijvend. Ze helpen bij het zuiveren van de darmen.
- Paardenbloem: reinigt de lever en het bloed.
- Peterselie: bron van vitaminen en verbetert bloedkwaliteit.
- Bieslook: bevat veel vitaminen.
- Bonenkruid: windverdrijvend, lost slijmen op en ruimt afvalstoffen op in het lichaam.
- Knoflook: stimuleert de spijsvertering, zuivert het bloed.
- Mierikswortel: eetlustopwekkend, ruimt afvalstoffen op in het lichaam.
- Saffraan: bron van serotonine en vitamine B12.
- Tijm: stimuleert spijsvertering en verzacht de luchtwegen.
- Waterkers: rijk aan stoffen voor een goede bloedkwaliteit.
- Zuring: bevat veel vitamine C.
- Postelein.
- Munt: werkt afkoelend.
- Chilipeper of cayennepeper: goed voor het hart.
- Ginseng: geeft energie en vitaliteit.
- Vanille: zoete smaakmaker afkomstig van een orchideeënsoort.
- Zoethout: ruimt afvalstoffen op en helpt bij genezing van wonden.
- Onze eigen specerijen en Provençaalse mengelingen.
- Dragon: krampopheffend, sterke smaakmaker. eetlustopwekker.

## Melksoorten

Prefereer melksoorten van plantaardige afkomst zoals granen en noten. Amandelmelk.

Alle noten melken.

Havermelk.

Hazelnootmelk.

Rijstmelk.

Kokosmelk.

Gerstmelk.

## Dranken

Puur water (gebotteld in glazen flessen). Volgens Hans Moolenburgh is Spa blauw in glazen fles het beste drinkwater.

Thee van zoethout, framboos, kamille, venkel, gember, tjai, duizendblad, rozenblad, koriander, munt, Paardenbloem, Gentiaan, salie, meidoorn, rozenbottel, kalmoes, brandnetel, rozemarijn, guldenroede, thee van specerijen e.a.

Ayurvedische thee.

Druivensap.

In de zomer tijdens een hittegolf: karnemelk, appelsap, cranberry en kokosmelk.

Fruitsap - vers geperst en met mate -.

## Plantaardige eiwitten

Plantaardige proteïnen verteren veel beter dan dierlijke proteïnen en geven ook energie. De dikke darmwerking wordt gestimuleerd door plantaardige eiwitten.

Het is beter om peulvruchten altijd eerst te laten voorweken, het weekwater weggieten.

Azuki bonen.

Doperwten.

Erwten (ook gedroogde erwten).

Kievitsbonen.

Kikkererwten.

Linzen.(alle soorten, bleke soorten verteren beter).

Mungdaal (een soort gele linzen, zeer licht verteerbaar).

Miso (bruin en wit).

Pijnboompitten.

Rode bonen.

Seitan (alle graansoorten zijn geschikt)

Splitterwten.

Tuinbonen.

Witte bonen.

Zonnebloempitten.

Hummus (gemaakt van kikkererwten).

## Noten

Noten zijn rijk aan gezonde oliën, (laat ze wel voorweken alvorens te bereiden en te consumeren, dan verteren ze nog veel beter). Om de velletjes van noten gemakkelijk te kunnen verwijderen kun je ze overgieten met kokend water gevolgd door een afkoeling met koud water.

Amandelen.

Beukennoten.

Cashewnoten, let op: vele mensen zijn gevoelig voor cashewnoten.

Hazelnoten.

Kastanjes.

Kokosnoot.

Macadenia noten.

Notenpasta.

Paranoten.

Pecanoten.

Walnoten.

## Tussendoortjes

Koekjes uit de natuurwinkel. Op basis van spelt en stroop.

Gedroogd fruit, zoals dadels, pruimen, vijgen, rozijnen, abrikozen e.a. Eventueel een beetje laten weken, ze worden dan zachter.

Jonge kaas als tussendoortje. Wel met mate.

Koekjes en gebak met noten uit de natuurwinkel.

Mueslirepen met eventueel wat verzadigd vet erbij.

## Brood

Brood van alle graansoorten behalve veredeld tarwe en tarwe producten.

Bij voorkeur zuurdesem.

## Allerlei

-Massala's (indische mengelingen van specerijen om de smaak van de gerechten te versterken en aan te vullen).

-Chutneys (confituur achtige gerechten waarin vruchten en specerijen verwerkt zijn).

-Biologische cacao en pure chocolade.

-Zout (Himalaya zout) of black salt (zout met specerijen).

-Hennepzaden, lijnzaad, sesamzaad en chiazaad.

-Gedroogde tomaten in olijfolie, olijven.

-Broodbeleg (confituur, jam met natuurlijke suikers).

- Notenpasta.
- Muesli.
- Room van amandelen, kokosnoten, granen zoals spelt, haver e.a.
- Agar-agar.
- Maizena.
- Bakpoeder.
- Groentenbouillon.
- Spaghetti van gerst, spelt of boekweit.
- Room van amandelen, gerst, hazelnoten e.a.
- Zuurdesembrood.
- Tahin, pasta van sesamzaadjes.
- Pasta van noten.

## Ingevoerd voedsel (fruit) dat gezond is

- Ananas.
- Avocado.
- Bananen.
- Citroenen en limoenen. Andere citrusvruchten met mate.
- Granaatappel.
- Kiwi.
- Olijven.
- Papaya.
- Pompelmoes.
- Mango.
- Meloen. Inclusief watermeloen.

## Lijst van voedingsmiddelen die de gezondheid eerder ondermijnen

### Granen

Gecultiveerde tarwe. (Tarwebrood, pasta op basis van tarwe, couscous, bulgur).  
 Genetisch gemanipuleerde granen. Ons lichaam herkent gemanipuleerd voedsel niet waardoor deze granen moeilijker te verteren zijn.

### Groenten

Alles in blik, de levensenergie is eruit.  
 Idem voor kant en klare maaltijden. Niet echt gezond.

Ook gerechten uit diepvries. Vermijd groenten in te vriezen voor lange tijd, na een lange tijd verliezen ze lichtenergie en voedingswaarde.

## Vetstoffen

Margarine is echt uit den boze, eigenlijk alle smeersels in plasticen potjes.

Koolzaadolie is echt niet aan te raden.

Geraffineerde zonnebloemolie of andere geraffineerde oliën.

Geraffineerd wit palmvet. Dit schadelijk vet is aanwezig in veel voedingswaren die een industriële bewerking hebben gehad, best etiketten lezen.

Alle vetstoffen die een fabricageproces hebben ondergaan, bevatten steeds transvetzuren en dikwijls vele gifstoffen die in hoge concentraties intoxicatieschokken veroorzaakt. Dat is dikwijls de correlatie met kanker.

Frituurolie. Het is veel gezonder om te frituren in kokosvet of ossewit. Dierlijke verzadigde vetstoffen zijn te prefereren boven oliën om te frituren, bakken of braden

## Suikers

Geraffineerde witte suiker.

Geraffineerde rietsuiker.

Synthetische suikers echt vermijden! . Aspartaam, sucralose, acesulfaam, cyclamaat, saccharine, neotaam e.a.

Confituren waarin geraffineerde witte suikers zijn toegevoegd.

Idem voor chocopasta's met palmolie en witte suiker.

Maisstroop is een sterk geraffineerd product.

## Fruit

Onrijp fruit.

## Specerijen

Witte peper, is gebleekt

Chemische specerijen

## Melksoorten

Koemelk, behalve van de A2 koeien. (koeien met een bult op hun rug).

Soja Melk en aanverwante sojaproducten.

Zuivelproducten. Vooral yoghurt en oude kaas.

## Dranken

Frisdranken met fosforzuur en geraffineerde suikers. Limonade en cola.

Stimulerende dranken. (Koffie, zwarte thee, alcohol, ze zijn waterafdrijvend).

Water in plastic flessen.

Sinaasappelsap uit geconcentreerd sap, idem voor appelsap.

## Plantaardige eiwitten

Sojabonen.

Eiwitten op basis van soja - tempeh, tofu of sojasaus - , en schimmels - corn -.

## Noten

Pindanoten zijn eigenlijk peulvruchten en veel mensen zijn daar gevoelig aan. Deze overgevoeligheid geldt ook voor cashewnoten.

## Tussendoortjes

Chips, snacks, fastfood, junkfood, koekjes met palmolie en witte suikers e.a.

Alles waarin kleurstoffen, bewaarmiddelen, smaakmiddelen etc. zijn toegevoegd.

## Brood

Tarwebrood, zowel wit als bruin. Bruin brood is dikwijls met kleurstoffen behandeld.

# Weekmenu

Ingrediënten zijn bij voorkeur van biologische oorsprong en ongeraffineerd. Ideaal is het om drie keer per dag warm te eten. Twee derde van de wereldbevolking kookt dagelijks drie maaltijden. Tijdens de zomer, wanneer het warm is, kan een maaltijd met rauwkost ook goed worden verteerd, vooral als er veel specerijen aan worden toegevoegd. In andere seizoenen is het echter aan te raden om rauwkost te vermijden en te kiezen voor gekookte maaltijden met specerijen en verse ingrediënten.

Het is ideaal om seizoensgroenten te gebruiken, omdat ze op dat moment van het jaar de meeste voedingsstoffen bevatten voor je lichaam. Het heeft weinig zin om midden in de zomer savooikool te eten of 's winters sla met verse tomaten, omdat je lichaam zich elk seizoen aanpast en deze voedingsmiddelen moeilijker kan verteren.

Varieer je voeding en gebruik vooral alle smaken en kleuren in je maaltijden. Als je gaat eten, is het belangrijk dat het water je letterlijk in de mond loopt, het moet smaken. Als er iets is dat je echt niet lust, eet het dan niet. Eet in een rustige en ontspannen sfeer, bijvoorbeeld met zacht muziekje en in gezelschap van familie of vrienden, om van het eten een gezellige activiteit te maken. Geef al je aandacht aan het eten en geniet ervan.

Vooraf heel belangrijk voor de vertering: goed kauwen! Gebruik ook je creativiteit bij het liefdevol bereiden van je menu's.

De grootste maaltijd moet altijd rond het middaguur worden genuttigd, terwijl 's avonds een lichte maaltijd wordt aanbevolen, bij voorkeur vóór 18.00 uur. Als je voor het slapengaan nog honger hebt, kun je nog een licht tussendoortje nemen of wat gestoofd fruit met kaneel eten, dit is belangrijk om te kunnen doorslapen. Vermijd 's avonds pasta, omdat deze een energieboost geven terwijl je lichaam zich langzaam voorbereidt op de nachtrust.

Vergeet niet om een voedzaam ontbijt te nemen. Hoewel sommige mensen geen ontbijt nodig hebben vanwege hun constitutie, hebben de meeste mensen wel baat bij een ontbijt. Als je granenpap als ontbijt eet, gebruik dan altijd kokosolie of ghee (geklaarde boter). Drink een glas warm water met wat cayennepeper, citroen (of limoen) of verse gember om de eetlust te stimuleren.

Bij het bereiden van granen voor het middagmaal, kook ze in water en voeg altijd kokosolie toe. Breng op smaak met een beetje kaneel, kruidnagel, kardemom (zowel groen als zwart), zwarte of lange peper, een snuffje zout en komijnpoeder, of andere specerijen uit de familie van de schermbloemigen. Rooster de specerijen lichtjes in kokosolie of een ander vet. Voeg kurkuma en onverzadigde oliën toe na de bereiding.

Het avondmaal moet licht zijn en kan bestaan uit het opgewarmde overschotje van de middagmaaltijd. Soepen met wat rijst of een sneetje brood zijn ideaal. Drink nooit ijskoude dranken!

# Weekmenu - inspiratie

## Maandag

### Ontbijt

-Gerstepap (gerste melk en gerstvlokken) met geweekte rozijnen en kaneel, gezoet met ahornsiroop. Laten pruttelen tot het gaar is. Vanille thee.

-Of een Voedende granenpap, graanvlokken naar keuze, rijstmelk of een andere soort melk. Een beetje kokosolie, zoeten met kokosbloemsuiker en geweekte rozijnen. Afwerken met amandelschilfers. Laten pruttelen tot het gaar is. Gebruik eventueel wat saffraanpoeder en een mespuntje kardemom.

### Middagmaal

-Schotel met bloemkool-broccoli versiert met wat tomaat en op smaak gebracht met kokosmelk. Bereiden met kokosolie of ghee. Specerijen zoals asafoetida (meebakken in de kokosolie), komijnzaad (of andere schermbloemige), zwart mosterdzaad, gemalen koriander, verse gember, pepersoorten, wat zout of afwerken met massala's. Je kunt er ook een zoete aardappel mee bereiden. Alles zachtjes laten doorpruttelen tot de groenten gaar zijn.

Kook boekweit met een ui, in stukjes gesneden wortel, rode paprika, erwten of kikkererwten. Gebruik hierbij steranijs, enkele groene kardemompeulen, verse gember, komijn en kurkuma. Vergeet de kokosolie of ghee niet. Bestrooi het met verse korianderblaadjes. Bak ook een stukje seitan of miso.

Dessert:

Warm rijstmelk of andere melksoort op. Voeg agar-agar toe samen met wat maizena, wat saffraan, kaneel en vanillepoeder. Gebruik ahornsiroop om te zoeten. Werk af met amandelschilfers.

### Avondmaal

-Linzensoep met kerstomaatjes en verse bieslook of korianderblaadjes.

Voeg er een snufje zout, peper en kurkuma aan toe, of andere specerijen naar smaak.. Vergeet ook niet een geutje olijfolie toe te voegen.

Eventueel een sneetje speltbrood met echte boter. Zelfgemaakte jam met gezonde ongeraffineerde suikers.

## Dinsdag

### Ontbijt

-Juliennesoep met een sneetje roggebrood (zuurdesem) en echte boter.

Gebruik specerijen zoals kurkuma, peper en zout of massala's.

-Groentesoep met basmatirijst, met specerijen, zout. Je kunt ook wat havervlokken toevoegen en mee laten pruttelen tot de groenten gaar zijn.

### Middagmaal

-Hutsepot van savooikool, wortelen, rapen, pastinaak, zoete aardappel, selderij. Bak seitan, miso of andere vleesvervanger in kokosolie of ghee, voeg toe aan de hutsepot als hij gaar is. Ideale specerijen: kerriepoeder, verse gember, zwart mosterdzaad, dillezaad of zwart komijn. Afwerken met verse koriander of dille blaadjes, gemalen peterselie, bieslook of een beetje dragon. Varieer. Roer na de bereiding nog wat rode ongeraffineerde palmolie aan toe voor een exotische smaak. Kook geweekte gele linzen of mungdaal met een ui. Voeg daar een kruidnagel, steranijs, verse gember, komijn, zwart mosterdzaad en korianderzaad aan toe. Na het koken breng je er olijfolie of lijnzaadolie aan toe, een beetje citroensap. Eventueel verse korianderblaadjes, dille e.a. om alles af te werken.

Dessert:

Rijstpap met verse dadels en gemalen geweekte walnoten. Zoet met agavesiroop. Versier met ongezwavelde rozijnen of geweekte en gepelde amandelen.

### Avondmaal

-Pompensoep met paprika en enkele blaadjes verse tijm, peterselie of koriander. Specerijen zoals zwart mosterdzaad, komijn, kerriepoeder, peper, zout en een ajuin laten inbakken in kokosvet als basis voor je soep. Als de soep klaar is, doe er nog wat amandelroom of haverroom erbij voor de heerlijke smeùige smaak. Gebruik 's avonds geen verse gember.

## Woensdag

### Ontbijt

-Havermoutpap met havermelk en dadels, gezoet met jaggery of palmsuiker. Eveneens met een beetje kaneel erbij. Chocoladedrank op basis van rijstmelk en cacao.

-Hartige gestoofde appels met ongezwavelde abrikozen. Gebruik ook wat kokosolie, kaneelpoeder, anijs en een snufje peper. Je kunt dit in de granenpap toevoegen of op een sneetje zuurdesembrood.

### Middagmaal

-Romige venkel met uien. Specerijen zoals komijn, zwart mosterdzaad, peper, tijm e.a. Wat laten meebakken in de kokosolie. Afwerken met haverroom en verse dille of bieslook. Om nog meer smaak te hebben, roer er wat masala doorheen.

Kook voorgeweekte azukibonen - een volle nacht laten weken en goed afspoelen - bereiden met een ui en kokosolie of ghee. Voeg er wat laurier, kruidnagel, verse

gember, peper, zout en komijnzaad aan toe, laat meekoken tot alles gaar is. Nadien kun je afwerken met wakame, dat is een zeewier.

Dessert:

Cake op basis van speltmeel en bakpoeder.

Neem vooral kokosolie als vetstof, gebruik kaneel en een beetje gemalen kardemom en roer er wat kokosroom door. Gebruik palmsuiker om te zoeten. Alles goed mixen en bakken op 180°C. Je kunt ook gember in de cake verwerken. Garneer de cake met droge vruchten die geweekt zijn, eventueel met hazelnootschilfers.

### Avondmaal

-Sneetje zuurdesembrood met echte roomboter en avocadocrème.

Neem rijpe avocado's, plet het vruchtvlees. Meng er wat citroen of limoensap doorheen samen met olijfolie, komijnpoeder of andere specerijen naar smaak, peper en zout, stukjes olijf of gedroogde tomaatjes. Je kunt ook gemalen geweekte walnoten of amandelnooten toevoegen.

## Donderdag

### Ontbijt

-Muesli gekookt in rijstmelk en wat kaneel of een snufje kardemom erbij. Goed laten pruttelen tot het gaar is. Kruidenthee.

-Vruchtenmoes op smaak gebracht met kokosrasp.

Gebruik voorgeweekte ongezwavelde abrikozen, rozijnen, dadels. Fijn hakken en laten pruttelen (kokosolie) tot moes en breng op verder op smaak met saffraan en vanillepoeder. Een beetje citroensap erbij is lekker.

### Middagmaal

-Pastinaak met witloof. Stoom de groenten gaar, bak zwart mosterdzaad, komijnzaad, tijm, koriander en zout en peper in kokosolie of ghee. Voeg de gestoomde groenten aan toe, breng op smaak met een beetje ahornsiroop, kurkuma en eventueel verse tijmblaadjes, dille of korianderblaadjes.

Breng voorgeweekte gele linzen aan de kook, samen met kruidnagel, nootmuskaat, peper en zout, eventueel een ui. Laat het sudderen tot het gaar is. Voeg stukjes gebakken tomaat, ongeraffineerde rode palmolie, beetje kaneel, kurkuma en wat citroensap aan toe. Eventueel verse tijmblaadjes, dille, bieslook of korianderblaadjes.

Dessert:

Worteldessert. Kook de wortelen in gelijke hoeveelheid vegetarische melk. Voeg er ongezwavelde rozijnen of abrikozen aan toe en laat het meekoken tot het gaar is. Gebruik saffraan en kaneel met een beetje kardemom. Mixen en zoeten met kokosbloesemsuiker.

## Avondmaal

-Basmati rijst met groentjes naar keuze, aangevuld met wat lijnzaadolie of olijfolie en specerijen naar smaak, kruidenthee.

## Vrijdag

### Ontbijt

-Pap van boekweit gekookt in amandelmelk met kaneel. Enkele vijgen of gedroogde ongezwavelde abrikozen of rozijnen. Een beetje gezoet met agavesiroop.

Chocoladedrank op basis van kokosmelk en cacao.

-Hartige vruchtenschotel van geweekte droge vruchten zoals rozijnen, abrikozen, pruimen, vijgen, goji bessen en cranberry's, (in de zomer kun je perziken of nectarines gebruiken). Breng op smaak met kaneel, vanille, peper en wat kardemom.

Chai thee

### Middagmaal

-Rode kool met appel en geweekte rozijnen. Bak specerijen zoals asafoetida, zwart mosterdzaad, korianderzaad, gemalen kruidnagel en peper en zout in kokosolie of ghee. tijdens het koken voeg er nog verse gember en cayennepeper aan toe.

Afwerken met haverroom of amandelroom en een beetje kokosbloesemsuiker.

Maak linzenburgers waar je ook restjes van groenten in kunt verwerken.

Kook voor geweekte kikkererwten met kardemom en wat curry.

Bak stukjes ui en tomaat in kokosvet samen met komijn, zwart mosterdzaad, korianderzaad, asafoetida en verse gember. Voeg alles samen en voeg er nog wat kurkuma, citroensap en masala aan toe. Garneer met verse dille, dragon, koriander blaadjes e.a.

Dessert:

Zoet dessert van kweeperen, zacht gekookt in appelsap. Gebruik gemalen kruidnagels, kaneel en gemberpoeder om de smaak te versterken. Alles mixen tot puree, giet er nog wat appelsap bij samen met agar-agar en nog eens koken. Voeg er het sap van een citroen of limoen aan toe. Zoet met kokosbloesemsuiker.

## Avondmaal

-Soepje van venkel, prei en pastinaak.

Stoof eerst de pastinaak met een ui samen met de specerijen naar smaak. Voeg er wat kurkuma en zwarte peper aan toe en een snufje zout.

Mix de soep tot hij romig is, eventueel wat haver room toevoegen. Afwerken met wat nootmuskaat, dille, peterselie of verse tijmblaadjes.

## Zaterdag

### Ontbijt

-Sneetjes speltbrood met verse roomboter en zelfgemaakte jam gezoet met rietsuiker sap. Gemberthee.

-Pittige vruchtenmoes met pitten en noten. Gebruik ongezwavelde abrikozen, rozijnen, pruimen, vijgen, goji bessen en cranberry's, (in de zomer kun je perziken of nectarines gebruiken). Gaar laten pruttelen in appelsap of druivensap, voeg geweekte zonnebloempitten, lijnzaad, chiazaad, pompoenpitten, gehakte amandelen of andere noten en laat deze meekoken. Breng op smaak met kaneelpoeder, kardemom en wat peper.

### Middagmaal

-Courgette en pompoenstukjes met erwtes. Stoom deze groenten gaar, erwtes afzonderlijk gaar koken. Verhit kokosolie of ghee en stoof hierin een ajuin met specerijen uit de schermbloemige familie (selderijzaad, komijn e.a.) en wat zwart mosterdzaad, peper en zout. Voeg het toe bij de gare groenten samen met wat kokosroom of haverroom. Garneer met wat venkelblaadjes, bieslook of verse dille. Verse dragon is ook zeer lekker.

Kook rijst, geweekte uitgelekte linzen naar keuze en eventueel kikkererwten tot het gaar is. Maak er puree van en voeg er verse gember, kerriepoeder, zwarte peper en masala naar smaak aan toe. Mengen met kokosolie of ghee en wat rijstemeel, maak er bolletjes van en bak ze totdat ze een krokant korstje hebben.

Dessert:

Gestoofde appel of peer met kaneel en een beetje saffraan. Zoet met agavesiroop. Garneer met schilfers van amandelen of hazelnoten.

### Avondmaal

-Eenpansgerecht met gekleurde groenten, kokosolie of ghee en specerijen naar smaak. Overgieten met lijnzaadolie of olijfolie.

## Zondag

### Ontbijt

-Rijstpap met kaneelstokje gekookt in rijstmelk. Gezoet met kokosbloesemsuiker. Chocoladedrank op basis van hazelnotenmelk en cacao.

-Voedzame hartige granenpap. Gebruik graanvlokken zoals gerst, boekweit of haver. Gebruik een melksoort naar keuze, wat amandelschilfers, pompoenpitten en kokosolie. Laat alles gaar pruttelen. Breng op smaak met saffraanpoeder, kaneel en kardemom (kurkuma en zout). Voeg ook ongezwavelde rozijnen en zoetstof naar keuze aan toe.

## Middagmaal

-Kook voorgeweekte rijst en voeg er kokosolie en een beetje anijs.

Bak schijven knolselder in kokosolie of ghee en kruid met zout en peper, zwart komijnzaad, gemalen kruidnagel. Doe er een beetje water bij tegen uitdroging.

Na het bakken eventueel provençaalse specerijen toevoegen met olijfolie.

Nadien voegen we er stukjes augurk en zwarte olijven bij.

We maken een muntsausje, bak asafoetida in wat kokosolie of ghee, met zwart mosterdzaad, peper, look, zout en een ui. Nadat deze specerijen een beetje zijn ingebakken voegt men er de muntblaadjes aan toe samen met wat amandelroom.

Kook alles nog eens kort om in te dikken.

We maken een chutney van appel en rode biet. Stamp in de vijzel de volgende specerijen tot poeder, korianderzaadjes, kardemomzaadjes, komijnzaad en eventueel kruidnagel. We koken de rode bietjes en de appel tot ze gaar zijn en die we dan in stukjes snijden. We voegen dan de gestamppte specerijen en wat peper en zout aan toe, eventueel een steranijs. Voeg nu alles samen en giet er wat olijfolie en citroen- of limoensap op en zoet naar smaak met kokosbloesuiker of jaggery.

Bak ook wat seitan of miso en breng op smaak met specerijen.

Dessert:

Chocoladecake met gepelde geweekte amandelnoten.

Zoeten met kokosbloesemsiiker.

Gebruik speltbloem met kokosolie (verwarmd), bakpoeder, kardemom, kaneel en een scheutje agavesiroop. Mix tot een glad beslag en roer de cacao door het beslag. Eventueel wat haverroom of kokosroom. Bak het op 180°C, ongeveer 20 à 30 minuten.

Garneer opnieuw met schilfers van noten of cacao-poeder.

## Avondmaal

-Groentesoep met rijst of een sneetje brood met echte boter of ghee.

Gebruik een wortel, stukje knolselderij, een tomaat of paprika, stuk pompoen of courgette, verse erwten of geweekte bonen en wat gerst. Voeg de tomaat op het laatst toe. Je kunt ook alles mixen als je dat wenst.

Laat goed koken en voeg dan nog een beetje olijfolie toe. Garneer met verse basilicum of peterselie.

## Algemeen ayurvedisch voedingsadvies.

Volgens de Ayurveda is voeding een krachtige sleutel tot gezondheid, vitaliteit en emotioneel evenwicht. Wat, hoe en wanneer je eet, beïnvloedt niet alleen je spijsvertering, maar ook je zenuwstelsel, hormonale balans en geestelijke helderheid.

Aanbevelingen:

- Kies bij voorkeur voor verse en biologische voeding.
- Eet zoveel mogelijk vegetarisch, dit is licht verteerbaar en voedend voor lichaam en geest.
- Kook met natuurlijke specerijen zoals kurkuma, komijn, koriander, gember en venkel om de spijsvertering te ondersteunen.
- Bereid je maaltijden vers en eet ze direct op, dit behoudt de levenskracht van het voedsel.
- Geef de voorkeur aan maaltijden met veel groenten, volle granen en peulvruchten.
- Kook natuurlijk, bij voorkeur op een gasfornuis of open vlam.
- Eet zoveel mogelijk warm bereid voedsel, idealiter drie keer per dag op vaste tijdstippen.
- Zorg voor variatie in smaak en kleur: Ayurveda spreekt van de zes smaken zoet, zuur, zout, scherp, bitter en wrang. Deze moeten in balans zijn. Een kleurrijk bord is een voedzaam bord.

Af te raden:

- Vermijd voeding uit de diepvries of blik, het is levenloos en moeilijker verteerbaar.
- Beperk brood en kaas, zeker in overmaat: ze zijn zwaar en slijmvormend.
- Gebruik geen microgolfoven, dit verandert de moleculaire structuur van voedsel en vermindert de voedingswaarde.
- Beperk tussendoortjes om de spijsvertering rust te geven.
- Vermijd geraffineerde suikers en tarweproducten, ze verstoren de bloedsuikerspiegel en darmgezondheid.
- Zuivelproducten zijn vaak moeilijk verteerbaar en kunnen bij veel mensen klachten geven.
- Gebruik geen geraffineerde oliën, maar kies voor koudgeperste, natuurlijke vetten zoals ghee, kokosolie of olijfolie van eerste persing.

Voedselcombinaties om te vermijden:

- Fruit en zuivel gaan niet samen, ze veroorzaken gisting en verzwaren de spijsvertering.
- Vlees of vis combineren met zuivel of gele mosterd is zwaar en moeilijk te verteren.

- Fruit en zuivel eet je best apart, los van andere maaltijden.

Eten moet een ervaring van verlangen en voldoening zijn. Als je geen trek hebt of iets echt niet lust, dwing jezelf dan niet. Eet met aandacht, kauw goed, dit bevordert de werking van de spijsvertering én de pancreas, en activeert via de hippocampus zelfs de aanmaak van anti-stresshormonen.

Zorg voor een rustige, ontspannen sfeer tijdens het eten. Eet nooit onder stress of in een emotioneel beladen toestand. Geef je volledige aandacht aan het eten, en vooral: geniet ervan.

## Het ontbijt volgens de Ayurveda

Een goed ontbijt vormt de basis voor een stabiele spijsvertering en een evenwichtige energievolle dag. In de Ayurveda wordt het ontbijt bij voorkeur warm en licht verteerbaar gehouden, afgestemd op het spijsverteringsvuur (agni), dat 's ochtends nog langzaam op gang komt.

Ideale keuzes:

- Begin je dag bij voorkeur met warme voeding, zoals een lichte groentesoep met wat rijst, een uitgebalanceerde start die geschikt is voor alle constituties (dosha's).
- Pap op basis van granen (zoals haver, rijstgries, gierst of boekweit) is een uitstekende keuze. Voeg eventueel wat gedroogd fruit toe, zoals rozijnen, abrikozen of vijgen, en kruid met kaneel of gemalen kruidnagel voor extra warmte en vertering.
- Havermout, muesli of andere vlokken bereid je met rijstmelk, amandelmelk of een andere plantaardige melksoort, vermijd bij voorkeur sojamelk, vooral bij koude constituties of tijdens de winter. Deze papsoorten hebben een eerder afkoelende werking en zijn daarom vooral geschikt bij zomerse hitte.
- Voor het zoeten gebruik je natuurlijke alternatieven zoals gedroogd fruit, ahornsiroop, kokosbloesemsiiker, graansiroop of een beetje rauwe honing (alleen toegevoegd aan lauwe bereidingen, nooit koken).

**Gebruik brood met mate** en goed begeleid met verzadigd vet:

- Als je brood eet, doe dit maximaal één keer per dag en combineer het altijd met voldoende warme drank (zoals kruidenthee of warme soep) om de vertering te ondersteunen.

– Beleg je boterham bij voorkeur met notenpasta, zelfgemaakt plantaardig broodbeleg of confituur zonder toegevoegde suiker. Gebruik gezonde vetstoffen op je brood.

Eet warm, lokaal en **seizoensgebonden fruit**:

– Als je fruit eet bij het ontbijt, kies dan voor lokale soorten zoals appels en peren. Stoof ze licht met wat kaneel voor een verwarmend en licht verteerbaar effect. Doe dit niet dagelijks.

– Vermijd exotisch fruit in de ochtend (zoals banaan, ananas, mango, citrus), want dit werkt sterk afkoelend en kan het spijsverteringsvuur verzwakken.

– In de winter eet je beter geen rauw fruit: het verhoogt het waterelement in het lichaam en werkt afkoelend, wat de algemene weerstand kan verzwakken. Bovendien groeit er in onze regio tijdens de winter geen fruit, wat al een aanwijzing geeft dat het lichaam dan geen behoefte heeft aan fruit.

**Nood aan een tussendoortje?**

– Voel je toch honger tussen twee maaltijden? Een kop warme soep is dan het beste alternatief: licht, verwarmend en ondersteunend voor de spijsvertering.

## Het middagmaal volgens Ayurveda

In de Ayurveda is het middagmaal de belangrijkste maaltijd van de dag, omdat rond het middaguur het spijsverteringsvuur (agni) het sterkst is. Dit is het ideale moment om een volwaardige, voedzame en goed verteerbare maaltijd te nuttigen.

De basis van de maaltijd bestaat uit granen, groenten, eiwitten en gezonde vetten.

Een **evenwichtige maaltijd** bevat:

– Volwaardige granen

– Kleurige en smaakrijke groenten

– Plantaardige eiwitten

– Goede vetstoffen

Granen zijn de voedende basis

Rijst is geschikt voor alle constituties (dosha's).

Gierst en boekweit zijn ideaal voor mensen met een zwaardere constitutie (Kapha).

Gerst en haver zijn geschikt voor andere types (Vata en Pitta).

Variatie is belangrijk om het lichaam breed te voeden.

Voeg specerijen toe zoals een stukje kaneelschors, kardemom, kruidnagel of komijn om de vertering te ondersteunen en de opname van voedingsstoffen te verbeteren.

**Gebruik groenten** in verschillende kleuren en smaken

Eet zoveel mogelijk verschillende kleuren, idealiter de zeven kleuren van de regenboog.

Blauwe en paarse groenten (zoals rode biet, rode kool) combineren goed met:

- Zoete groenten (zoals wortel of pompoen),
- Niet-zoete wortelgewassen,
- Groene, licht bittere groenten (zoals andijvie, snijbiet of spinazie), essentieel voor een volwaardige voeding.

**Specerijen zijn natuurlijke verteringshelpers**

Specerijen stimuleren de spijsvertering, verbeteren de resorptie van voedingsstoffen en helpen bij de eliminatie van afvalstoffen. Ze bieden bovendien de bittere, scherpe en wrange smaken die het lichaam nodig heeft.

Enkele aanbevolen specerijen en kruiden:

Komijn, kurkuma, zwarte peper, kardemom, koriander, mosterdzaad, venkel, anijs, kruidnagel, laurier, basilicum, karwij, selderijzaad, tijm, marjolein, rozemarijn, munt, peterselie, gember, fenegriek, mierikswortel, dragon, saffraan, nootmuskaat, asafoetida, maanzaad, oregano en Westerse kruidenmengsels.

Wees creatief met kruiden: ze geven smaak, geneeskracht én ondersteunen je spijsvertering op subtiele wijze.

Gebruik vooral plantaardige eiwitten. Wees echter nooit fanatiek, want fanatisme remt de spijsvertering.

De Ayurveda geeft de voorkeur aan **plantaardige eiwitten**, vooral bij mensen met een verzwakte gezondheid. Goede keuzes zijn:

- Mungdaal (gele linzen), licht verteerbaar, ideaal voor zieke of gevoelige personen
- Roze of bruine linzen, bonen, tuinbonen, spliterwten

Gebruik altijd specerijen zoals bonenkruid om de vertering van peulvruchten te ondersteunen.

Eet je vis of vlees, combineer dit dan nooit met zuivel of fruit, dit zijn toxische voedselcombinaties. Gebruik wel voldoende verteringsbevorderende kruiden, maar vermijd gele mosterd.

Vetten zijn onmisbaar voor de gezondheid én stressbestendigheid

Gebruik **goede vetstoffen** om te koken of bakken, zoals:

- Ghee
- Ongeraffineerde rode palmolie
- Kokosvet

Deze vetten zijn stabiel bij verhitting en dragen bij aan een goede opname van vetoplosbare voedingsstoffen.

Vloeibare oliën zoals olijfolie, sesamolie, lijnzaadolie, zonnebloemolie, hennepolie, arganolie, pompoenpitolie en notenolie (rijk aan omega 3) voeg je het best pas na het koken toe.

Kies altijd voor biologische kwaliteit, bij voorkeur uit een natuurwinkel.

Vermijd industriële vetten, zoals geharde vetten en margarines. Ze blokkeren de zuurstoftoevoer naar lichaamssweefsels en zijn bijzonder schadelijk, zeker bij stress of ziekte.

Bij stress heeft het lichaam meer vetstoffen nodig, niet minder, vet geeft energie, stabiliteit en verzadiging.

## **Tussendoortjes**

Heb je tussen twee maaltijden behoefte aan iets kleins?

Noten, een klein stuk fruit of een biologisch koekje zijn een goede keuze; gebruik met mate en liefst niet te koud.

## Avondmaal, licht en warm voor een goede nachtrust

Het avondmaal eet je best licht en warm, zodat het lichaam tijdens de nacht voldoende ruimte en energie heeft voor herstel, regeneratie en ontgifting.

Warm eten ondersteunt de vertering en bevordert een rustige nacht. Ideaal zijn:

- Warme groentesoep
- Eenvoudige eenpansgerechten op basis van groenten
- Restjes van het middagmaal, mits goed opgewarmd

Kies je voor brood, combineer dit dan altijd met een kom warme soep om de vertering te ondersteunen. Ook graanpap, rijstdessertjes of gestoofde vruchten zijn geschikte opties in de avond.

Let op met pasta: eet dit liever niet 's avonds. Als je het toch doet, kies dan voor speltpasta of boekweitpasta, en combineer met lichte groenten.

Ga niet slapen met een lege maag, want dit kan je slaap verstoren. Eet ook niet te zwaar: een lichte, volwaardige snack is ideaal als je laat op de avond honger hebt.

## Desserts, een zoete afsluiter

In de Indiase traditie sluit men een maaltijd graag af met iets zoets. Vermijd geraffineerde suikers, zoals witte suiker en rietsuiker, deze zijn belastend voor het lichaam en veroorzaken snelle bloedsuikerschommelingen.

Kies in plaats daarvan voor:

- Koekjes op basis van natuurlijke zoetmiddelen zoals granenstroop, ahornsiroop, kokosbloemsuiker, agavesiroop of stevia.
- Desserten met agar-agar zijn licht, verfrissend en vrij van belasting: hiervan mag je gerust wat meer eten.
- Synthetische zoetstoffen zijn af te raden, ze zijn onnatuurlijk en verstoren de spijsvertering en hormoonhuishouding. Koop je koekjes? Ga dan voor biologische alternatieven uit natuurwinkels, liefst zonder tarwe en met natuurlijke suikers.

## **Dranken die je spijsvertering ondersteunen en niet verstoren**

Drink geen ijskoude dranken, want deze verzwakken het spijsverteringsvuur (agni) en belasten maag en darmen.

Beperk het gebruik van koffie, zwarte thee, en andere cafeïnehoudende of stimulerende dranken.

Kies liever voor:

- Gemberthee (overdag, niet vlak voor het slapengaan)
- Ayurvedische of yogi-thee
- Groene thee
- Of gewoon warm water, zacht, reinigend en rustgevend

## **Dagelijkse levensstijl met ritme, rust en beweging**

Ayurveda hecht veel belang aan een harmonisch dag-nachtritme en natuurlijke levensstijl. Enkele basisaanbevelingen:

- Sta op tijd op, bij voorkeur vóór 7 uur. Te lang slapen maakt je loom en verstoort natuurlijke lichaamsfuncties.
- Neem je hoofdmaaltijd tussen 11.00 en 14.00 uur, het spijsverteringsvuur is dan op zijn sterkst.
- Zorg dagelijks voor voldoende lichaamsbeweging: wandelen, yoga, lichte sport en tijd in de natuur zijn bijzonder heilzaam. Gun jezelf ontspanning, niet alleen fysiek, maar ook mentaal.
- Begin en eindig de dag bij voorkeur met ademhalingsoefeningen of meditatie. Ze brengen helderheid en innerlijke rust.
- Ga op tijd slapen, want in Ayurveda geldt: de uren vóór middernacht tellen dubbel voor je herstel en vitaliteit.

# Nog enkele zaken waar men rekening mee dient te houden

Voldoende kauwen om meer speekselvorming te hebben en de voeding fijn te malen is de basis voor een goede spijsvertering. Maagzymen en maagsappen kunnen beter werken in goed fijngekauwd en door speeksel bevochtigd voedsel. Logisch.

Men dient ook rekening te houden met enkele ongunstige voedselcombinaties. Voor een gezonde mens is dit niet zo erg, maar iemand die verzwakt is zal daar des te meer last van ondervinden. Beter om dit te vermijden.

## In het kort ongunstige voedselcombinaties

1. Melk en zuivel niet combineren met vlees of vis, kitcherie, gistbrood, zure vruchten, zoete vruchten zoals banaan, kersen en meloen, walnoot en kokos, komijn en andere specerijen van de familie der schermbloemigen.
2. Meloen niet combineren met granen, gebakken voeding en zuivelproducten.
3. Honing nooit combineren met gelijke hoeveelheid ghee of geklaarde boter. Dit wordt echt giftig voor het lichaam.
4. Radium niet combineren met melk, banaan en rozijnen.
5. Nachtschadigen zoals aardappel, aubergine, paprika en tomaat niet combineren met yoghurt, melk, meloen en komkommer.
6. Fruit nooit combineren met ander voedsel, tenzij het mee bereid is in een kookproces. Fruit en honing gaan ook niet samen.
7. Citroen nooit combineren met melk of zuivel en ook niet met komkommers, augurken en tomaten.
8. Hete drank niet met hete spijzen, vlees, vis, mango, tapioca en bananen.
9. Koude drank niet met het eten van voeding met een koude potentie. Ijskoude voeding of drank is echt niet gezond voor de maag, ook niet bij zeer warm weer.
10. Eieren niet combineren met melk, vlees, yoghurt, kaas, meloen, vis en bananen.
11. Vermijd mosterd bij vlees en vis.
12. We kunnen afleiden dat zowel vlees of vis, melk en fruit beter los van ieder ander voedingsmiddel gegeten wordt.
13. Ook roomsaus met vlees of vis kan bij mensen met spijsverteringsproblemen extra problemen veroorzaken.

## In het kort andere zaken om in acht te nemen

1. Zuurdesembrood is veel beter dan gistbrood.
2. Rijst, eiwitten en groenten samen is echt ayurvedisch.
3. Een vier- of vijf gangen maaltijd is overdaad en belast de maag te veel. Idealiter eet men de volgende gang pas als de maag volledig leeg is. In oorsprong was het de bedoeling om tijd te nemen en alles apart te eten om de maag te sparen.

4. Niet seizoensgebonden voeding kan de spijsvertering ontregelen, zoek een gemiddelde. Tijdens de winter is soep van bladgroenten aan te bevelen in plaats van ze rauw te eten. Ik denk hierbij vooral aan slasoorten.
5. Zwarte peper stimuleert de spijsvertering en de opname van voedingsstoffen.
6. Streekgebonden gewassen consumeren is ook ayurvedisch. Het is zeker geen drama als men ook eens een ananas of mango eet, nooit perfectionistisch zijn. Deze emotie geeft verstoring van de spijsvertering.
7. Steeds eten volgens de noden die je lichaam nodig heeft. Als je kouwelijk bent, eet je warme dingen en mijd je ook zoete zaken. Om dezelfde reden: geen hete dingen als je het te warm hebt.
8. Let op met de magnetron, deze is niet geschikt om voeding op te warmen, de straling verandert het D.N.A. van de planten en kruiden (ook van vlees en vis, voor degene die dierlijk voedsel tot zich nemen).
9. Zacht koken op vuur, zoals een gasvuur, met streek eigen producten, zorgt voor meer gezondheid.
10. Plaats waar je je op het moment bevindt: eten van scherpe en droge voeding als je in een woestijn bent, of het eten van vochtige en koude spijzen als je in een moerasland bent, is zeer ongunstig voor je gezondheid.
11. Vermijd om te eten als je geen honger hebt of niet eten als je wel honger hebt zal een zeer nadelige uitwerking op de totaliteit van je spijsvertering veroorzaken.
12. Eet nooit zaken die je niet lust!!!
13. Aangebrande voeding niet meer consumeren.
14. Onrijp fruit verteert slecht, tenzij het meegekookt is.
15. Restjes van gekookte voeding kun je nog steeds dezelfde dag 's avonds eten. Vermijd om restjes te eten die meer dan een dag oud zijn.

Ideaal is om bij elke maaltijd te zorgen dat ze zes smaken bevatten. Deze zijn zoet, zuur, zout, bitter, scherp en wrang. Umami is een andere smaak dat voorgaande zes smaken versterkt. Ayurveda houdt rekening met de kwaliteiten of guna's van de voeding en met de constitutie en noden van de persoon zelf. Daarnaast houdt ayurveda ook rekening met de geestelijke kwaliteiten van de voeding. Oud voedsel of gewassen die verdord zijn, worden niet meer gebruikt om te consumeren. Vers voedsel heeft de meeste levensenergie.

## Specerijen

### Inleiding

Specerijen zijn parels uit de keuken. En dat is niet zonder reden. Zij verrijken de voeding met meer smaken. Met andere woorden, het eten wordt aantrekkelijker en lekkerder, hetgeen de spijsvertering zeker extra ten goede komt. Specerijen geven heerlijke geuren en doet je zin krijgen om te eten. Veel specerijen bevorderen de aanmaak van spijsverteringsenzymen. Ze hebben een heilzame en zelfs genezende werking op vele problemen met de spijsvertering. Specerijen en kruiden zijn inderdaad therapeutisch en ondersteunend te gebruiken bij tal van lichamelijke aandoeningen. Specerijen stimuleren het genezingsproces door hun krachtige ontgiftende eigenschappen.

Het lichaam heeft vaste voeding nodig om de weefsels te voeden en te voorzien van energie. De voorwaarde is echter dat de voeding goed verteerd dient te zijn om overgroei van bepaalde microben te voorkomen dat de darmflora uit balans brengt. Met andere woorden, specerijen helpen jouw lichaam het voedsel beter te verteren waardoor de darmflora beter kan gedijen en in evenwicht blijft. En daar zorgen kruiden en specerijen voor, op deze wijze gaan voeding en specerijen die smaakversterkende eigenschappen hebben hand in hand in de keuken. We weten dat voeding niet dient enkel als maagvulling. Voedsel dient om het lichaam te voeden en te onderhouden. Voedsel dient om de witte bloedcellen te geven wat ze nodig hebben om hun werk te doen. Dit geldt voor alles in het lichaam. Dat maakt de factor voeding en de spijsvertering zeer belangrijk als item voor het goed functioneren van je lichaam en zelfs de geest.

Een goede spijsvertering is dus de basis van een goede lichamelijke en geestelijke gezondheid. Specerijen bevatten door de zon en de fotosynthese van de plant verwerkte mineralen en vitaminen. Met andere woorden, er is steeds meer zonne-energie - kracht - in specerijen en kruiden terug te vinden. Specerijen zijn goed opneembaar door onze spijsvertering om de algemene gezondheid met zijn detox- en recyclingssysteem en de hormoonhuishouding van ons lichaam echt te voeden, en te geven wat het nodig heeft om goed te functioneren.

De meeste specerijen geven lekkere smaken en aangename geuren af, de speekselproductie wordt hierbij gestimuleerd. Speekselvorming is het begin van een goede spijsvertering. Als de bereide voeding lekker smaakt en geurt, ga je automatisch nog meer kauwen om nog meer sensaties uit je maaltijd te genieten met meer speekselvorming tot gevolg. Veel speekselvorming zorgt ervoor dat de maagsappen beter in de voedingsbrij kunnen doordringen om het voedsel goed te verteren.

Belangrijke eigenschappen van specerijen en kruiden zijn: zij bevatten de reinigende smaken voor het lichaam. Dat zijn smaken met informatie voor het lichaam om zich te kunnen ontgiften en zuiveren. De smaken met reinigende informatie zijn scherp, bitter en wrang of samentrekkend (astringent-). Deze smaken bevatten informatie voor het lichaam op weefselniveau. Het geeft de algemene gezondheid kracht en specifieke stofjes om daarmee het metabolisch vermogen van het lichaam te stimuleren. Dat is de hoofdtaak van de algemene gezondheid met zijn detox- en recyclingssysteem: Het lichaam helpt om zijn afvalstoffen en toxines te elimineren of te neutraliseren en af te voeren en zo veel mogelijk grondstoffen van weefselvernieuwing te recyclen. Veel specerijen bevatten fytonutriënten met zonne-energie. Sommige specerijen en kruiden bevatten eveneens stofjes waarmee het lichaam neuropeptiden kan synthetiseren. Dat zijn hormonen, neurotransmitters en feromonen. Deze zijn nodig om alle fysiologische processen in het lichaam in evenwicht te brengen. Om het in geleerde termen uit te drukken: Specerijen en kruiden zijn in staat om de homeostase van het lichaam in balans te brengen en te houden.

Specerijen zijn tevens rijk aan belangrijke antioxidanten. Het is belangrijk dat er in het lichaam een evenwicht is tussen antioxidanten en vrije radicalen. De algemene gezondheid heeft zowel vrije radicalen als antioxidanten nodig voor het aanhoudende schoonmaakwerk in het lichaam. Dat geeft een sterke boost! De algemene gezondheid is duidelijk verantwoordelijk voor het reinigen en zuiveren van het lichaam en heeft veel baat bij het gebruik van specerijen. Hoe zuiverder en properder je lichaam van binnen is, hoe gemakkelijker de afvalstoffen van de stofwisseling afgevoerd kunnen worden. Dat geeft energie en veel levenslust. Bovendien geeft het extra energie

voor de geest waarmee je minder vatbaar wordt voor biologische schokken, en als je een shock of trauma hebt opgelopen, ga je het beter kunnen verwerken.

Specerijen activeren het slijmvlies van de darmen waardoor er een betere opname is van de verteerde voeding! Specerijen hebben een zeer gunstige werking op de spijsvertering. Kruiden en specerijen zorgen ervoor dat de voeding echt verteert wordt. Zodanig dat je lichaamweefsels goed kunnen gevoed worden met levensnoodzakelijke voedingsnutriënten en al hun functies naar behoren kunnen volbrengen. We weten dat een goede spijsvertering de basis vormt van je algehele gezondheid inclusief het detoxsysteem en recyclingssysteem. Specerijen geven jou de kracht om emotionele stabiliteit te cultiveren. Negatieve emoties oplossen en weerstand tegen stress hangt ook af van een goed werkende spijsvertering.

Als je jouw buikje zo vlug mogelijk wilt inruilen voor een strakke lijn is het belangrijk om op de eerste plaats je spijsvertering en het vetverbrandingsproces te stimuleren. Daarbij spelen verse kruiden en/of specerijen een uiterst belangrijke rol in - samen met verzadigde vetstoffen. En elke dag voldoende lichaamsvriendelijk bewegen natuurlijk met extra aandacht op de ademhaling - middenrifademhaling om de lymfe te stimuleren. Veel specerijen en kruiden kunnen therapeutisch worden gebruikt voor tal van lichaamsklachten en "ziektebeelden" dat feitelijk genezingsprocessen zijn. Woorden zoals antiseptisch, antibacterieel, antiviraal en antifungaal duiden op een dualistisch gedachtegoed, echter het lichaam werkt niet op deze manier. Het lichaam werkt samen met bacteriën en schimmelbacteriën en kan daardoor overleven. Bacteriën leven in een harmonische en dynamische verhouding dat gunstig is voor alle partijen inclusief het menselijke lichaam, het zijn onze vrienden. Bacteriën ondersteunen altijd hogere levensvormen. In de beschrijving van de specerijen bedoel ik voornamelijk dat specerijen evenwicht brengen in de microbiële flora van het lichaam, niet op het vernietigen van bacteriën. Letterlijk overgroei van bepaalde bacteriën - verstoring van microbiële flora - voorkomen dankzij de ontgiftende eigenschappen die specerijen bezitten. Steeds evenwicht brengen, evenwicht is synoniem van gezondheid. En dat is misschien wel de werkelijke kracht van het zelfgenezend vermogen van het lichaam, steeds strevend naar evenwicht. Specerijen ondersteunen het lichaam om evenwicht te bereiken.

Als je ergens het woord virussen tegenkomt, zijn dat effectief exosomen die lichaamseigen zijn en erfelijk materiaal bevatten om het lichaam te ontgiften. Vandaar dat het woordje 'virus' afkomstig uit de Latijnse taal "ziektegif" betekent. Dus het gevolg van ziekte, maar niet de oorzaak zoals de medische wereld dit beweert. Dat is een uiterst belangrijk onderscheid. Nog nooit is er een virus geïsoleerd, gepurifieerd, biochemisch ontleed, soort proteïne bepaald en diameter bepaald. Van exosomen is dit wel gebeurd, en veel informatie van exosomen wordt door computermodellen samengevoegd om er de zogezegde virussen mee te creëren en om mensen angst mee aan te jagen. Precies angst verstoort de spijsvertering enorm waarmee het ontgiftend vermogen van het lichaam aangetast wordt. Daardoor groeit de kans om intoxicatieschokken op te lopen die ziekmakend zijn. Specerijen hebben een herstellend effect op de spijsvertering en de natuurlijke ontgiftiging van het lichaam.

Specerijen hebben tot taak om bacteriegroei en de microbiële flora in het lichaam evenwicht te brengen. En sommige specerijen kunnen de werking van exosomen en bacteriën reguleren om cytokine stormen te voorkomen omdat deze specerijen krachtige ontgiftende eigenschappen bezitten. Exosomen zijn belangrijk om je lichaam te ontgiften. Exosomen zijn lichaamseigen

informatiepakketten met informatie voor de weefsels om te ontgiften. Daar vele specerijen, vele voedende fytonutriënten bevatten, hebben specerijen een belangrijke ondersteunende rol in het ontgiftingsproces van het lichaam. Het woord infectie en/of besmetting bestaat alleen in overdrachtelijke zin zoals angst en enthousiasme waar je door besmet kunt worden. Infectie en besmetting op materieel vlak is een illusie en infectieziekte vervang ik door “aandoening” in de tekst. Elk symptoom dat het lichaam creëert is in werkelijkheid een herstel signaal van genezing. Alles wat we geleerd hebben in de maatschappij mag naar de prullenmand en nu gewoon omdenken in vertrouwen naar je lichaam en dan gaan de specerijen optimaal je lichaam kunnen ontgiften en bovendien ook voeden. Specerijen verbeteren de opname van voedingsstoffen en bevatten zelf ook voedende mineralen en andere stoffen.

## Specerijen en keukenkruiden.

### 1. ANIJS: *Pimpinella anisum*, Apiaceae of de schermbloemigen.

**Eigenschappen:** Anijs bevat de smaken zoet en scherp in een unieke combinatie dat zowel ontgiftend als tonisch werkt in het lichaam. Anijs komt oorspronkelijk voor in het oostelijk deel van het Middellandse Zeegebied. Anijs brengt rust in de spijsvertering, voornamelijk in de dikke darm en het zorgt voor een frisse adem. Medicinaal wordt anijs gebruikt als spijsverteringsmiddel.

Anijszaad is een rijke bron van vitaminen en mineralen. Het bevat vitamine C, B1, B2, B5 en B6. Mineralen uit anijszaad zijn in goed opneembare vorm voor het lichaam, ijzer, mangaan, koper, calcium, fosfor, zink, magnesium, seleen en kalium.

Het medicinale effect van het uitwendig gebruik van anijszaad leunt grotendeels op het vermogen de bacteriële flora in het lichaam weer in evenwicht te brengen. Essentiële olie van anijszaad werkt goed tegen schurfft, hoofdluis en huidmijt.

**Aandoeningen:** Uit de zaden wordt door destillatie anijsolie gewonnen. Deze olie wordt op grond van zijn slijmoplossende werking als hoestmiddel gebruikt. Essentiële olie van anijszaad werkt goed tegen schurfft, hoofdluis en huidmijt.

Anijszaad wordt gebruikt tegen hoest, kinkhoest, taaislijmziekte en astma.

**Ongemakken:** Winderigheid, krampen, slijmvorming, spijsverteringsproblemen, lichte hoest, opgeblazen gevoel, ook wordt anijszaad ingezet als diureticum. Anijs werkt goed tegen menstruatiekrampen. Het helpt ook tegen vaginale droogte en een verminderd libido. Het uitblijven van menstruatie (amenorrhoe) wordt ook tegengegaan met anijszaad. Geldt ook tegen opvliegers, nachtzweeten en stemmingswisselingen.

**Emotionele ondersteuning:** Anijs haalt als het ware naar boven wat er niet thuishoort bij jou. Anijs verzoekt jou om je sterker aan te brengen in het leven, bewuster te worden wat het leven eigenlijk voor jou betekent. De zoete en beetje wrange-bittere smaak maant je aan om jezelf in je lichaam thuis te voelen en jezelf te manifesteren als ‘IK’ hier op de mooie blauwe planeet, jezelf zuiveren van alles wat je innerlijk blokkeert en dit naar buiten brengen. het is belangrijk om wel eerlijk te spreken en geen destructieve gedachten op nahouden. Niets verborgen houden, geen geheime agenda. Anijs nodigt je uit om te kijken naar je gevoelens en de woorden die je spreekt. Anijs nodigt je uit om vanuit het hart te spreken, zonder omwegen eerlijk en oprecht. Je mag zeggen wat er op je lever of de maag

ligt. Dat brengt rust, troost en ontspanning in het denken. Dan krijg je opnieuw een frisse adem.

**Werking:** De etherische olie van anijs bevat als hoofdbestanddeel anethol. Er zit fytoanethol en dianethol in anijszaad, twee fyto-oestrogenen die de functie van lichaamseigen oestrogenen innemen. Hierdoor maakt anijszaad een bevalling makkelijker.

**Gebruik:** Anijs kan samen met venkelzaad, selderijzaad en komijnzaad gebruikt worden voor heerlijke kruidenthee, ideaal om de werking van de dikke darm te stimuleren. Laat de zaden enkele minuten koken.

Anijs bevordert de aanmaak van kwalitatieve moedermelk en is rijk aan mineralen.

Anijs wordt omwille van de bijzondere smaak als aromatiserend kruid gebruikt in de keuken bijvoorbeeld gebak, taarten, cakes en anijsbrood. Traditioneel is het trekken van anijs in plantaardige melk. De typische anijsgeur ruik je al van ver.

Je kunt anijszaad in een vijzel fijnmalen en toevoegen aan muesli of havermout.

De smaak van anijs past het best bij koekjes en desserts. In speculaas wordt het gebruikt als een gezonde smaakmaker. Anijsblaadjes kan je gebruiken om gerechten mee te garneren. Het heeft een verfrissende zoete anijsmaak.

## 2. AJOWAN: *Trachyspermum ammi*, familie *apiaceae*, schermbloemigen.

**Eigenschappen:** Ajowan of bisschopskruid is een specerij uit India. De plant is oorspronkelijk afkomstig uit Zuid-India, maar wordt gekweekt in heel Midden-Azië, Noord-Afrika en Ethiopië. De plant is een lid van de schermbloemenfamilie: daarmee is *Ajowan* botanisch verwant aan karwij, dille, peterselie, selder, pastinaak, wortel en komijn. Ajowan stimuleert de spijsvertering en de peristaltiek van de dikke darm. Het elimineert op krachtige wijze afvalstoffen en toxines, en helpt tegen winderigheid en opgeblazenheid. Het is een expectorant, hetgeen slijmverdrijvend betekent en dus goed voor de slijmvliezen van de ademhalingswegen en het maag- en darmkanaal. Aangewezen bij aandoeningen van de luchtwegen.

De zaden lijken op selderijzaad. De zaden van de plant werden reeds in de oudheid gebruikt om overgroei van bacteriën mee te bestrijden. Het verlicht flatulentie en daarom wordt er vaak op gekauwd na het eten.

**Aandoeningen:** De aromatherapie gebruikt de olie van ajowan tegen spasmen, slijmvorming, artritis, reuma, hoesten, astma, bronchitis, schimmel overgroei, bacteriële overgroei bij aandoeningen, parasieten en wratten. Beschermde huid. Erysipelas of wondroos, gastro-enteritis,

**Ongemakken:** De zaden zijn werkzaam tegen spijsverteringsklachten in het darmkanaal zoals winderigheid (flatulentie), krampen, opgeblazenheid, zwaarte, misselijkheid, kolieken, diarree en postprandiale vermoeidheid (gelinkt aan een te grote maaltijd)

**Emotionele ondersteuning:** Ontspannt en bevrijdt de geest van zenuwachtigheid en spanning. Ajowan zal je gemoed een boost geven.

**Werking:** De etherische olie van Ajowan was 's werelds belangrijkste bron van thymol (een etherische stof dat bacteriële overgroei stopt) totdat synthetische thymol zijn intrede deed. Thymol vindt zijn toepassing bij hoestmiddelen.

De aanwezigheid van paracymeen heeft een pijnstillende werking op de huid. Een ander bestanddeel, carvacrol, werkt bacteriewerend. Rauwe zaden hebben een zacht verdovend effect op de tong als je er op kauwt.

Als spierontspanner max. 10% toevoegen aan massageoliën (sesamolie) bij krampen. Bij slechte doorbloeding, spaarzaam toevoegen aan de massageolie. Ideaal bij winterhanden en -voeten. Voor gebruik eerst testen op irritaties. Niet bij zwangere vrouwen en kleine kinderen en mensen met een hoge bloeddruk.

**Gebruik:** Het ruikt een beetje naar tijm en kan gebruikt worden bij tal van groenten zoals wortel- en knolgewassen, peulvruchten zoals linzen, koolgewassen en uiteraard ook in de soep en curry gerechten. Je roostert de zaadjes voor gebruik of bakt ze even mee in geklaarde boter of kokosvet. Ze gebruiken het in India in broden, hartige taarten en snacks met kikkererwtenmeel. Ook pickles en wortelgroenten worden ermee gekruid en gekookt bij peulvruchten. Na de maaltijd kun je op een paar zaadjes kauwen om de mond fris en zuiver te houden.

### 3. ASAFOETIDA: lid van de apiaceae of schermbloemigen.

**Eigenschappen:** Deze plant verwant aan selder, anijs, wortel en komijn, heeft grote gele samengestelde bloemschermen en een peenachtige wortel. Het is een tot 2 m hoge kruidachtige plant met stevige, holle, ietwat sappige stelen die aan de basis 5-8 cm breed zijn. De plant komt van nature in Iran voor. Het is een DARMREINIGER BIJ UITSTEK. Uit de wortel wordt de hars gewonnen waaruit de asafoetida wordt gemalen. De Nederlandse naam is duivelsdrek. Duivelsdrek bevat de smaken scherp, bitter en een beetje wrang. Rauw verspreidt de plant een zeer onaangename geur, gekookt lijkt het wel iets op prei. Asafoetida helpt aangekoekte afvalstoffen met verdroogde slijmresten tussen de darmvlokken te verwijderen. Asafoetida stimuleert de eetlust, de spijsvertering en bevordert de opname van voedingsnutriënten.

**Aandoeningen:** Nervositeit, hypochondrie (ziektevrees) en hysterie. Helpt om darmkanker, astma, bronchitis, influenza, Dyspepsie (maagklachten) beter te ondersteunen bij het genezingsproces.

Stimuleert de maagsecretie bij subacid gastritis of gebrekkige maagsapafscheiding. Idem bij gebrekkige afscheiding pancreasenzymen (alvleesklierafscheiding).

**Ongemakken:** Uitgezette dikke darm, misselijkheid, obstipatie, winderigheid (Flatulentie), krampen, wormen en andere parasieten, problemen met peristaltiek dunne en dikke darm. Verstoppingen in het colon, constipatie, zenuwaandoeningen, maag-, lever- en galkrampen. Duivelsdrek is een middel voor ontkrampende werking op de genitaliën, stembanden en de ademhalingswegen, oedeem en het uitblijven van de menstruatie. Het is een top specerij uit de Ayurveda dat veel wordt ingezet bij spijsverteringsproblemen.

**Emotionele ondersteuning:** Kalmeert hysterische emoties, brengt rust door binnenkomende stimuli te blokkeren. Kalmeert het zenuwweefsel. Samen met Valeriaan tegen bedplassen en rusteloosheid.

**Werking:** Asafoetida is een hars dat enkel kan gemalen worden met fenegriekzaad.

De sesquiterpenen coumarinen van asafoetida zijn effectief dat bacteriële overgroei stopt. De hars van duivelsdrek bevat ferulazuur esters van asaresitannol. Verder zit er vrij ferulazuur in, dit brengt evenwicht in de darmflora.

Het beschikt over de etherische oliën disulfide en vanilline.

**Gebruik:** Asafoetida wordt gebruikt als smaakversterker in stoofgerechten. De onaangename geur verdwijnt door het in het verzadigd vet mee in te bakken. Het maakt peulvruchten, uien en groenten beter verteerbaar. Of anders gezegd: het helpt winderigheid voorkomen.

Gebruik asafoetida bij alle gerechten waar je look wil vervangen.

Rooster de asafoetida apart van je andere kruiden voor gebruik als je de smaak niet zo aangenaam vindt. Asafoetida is geschikt bij linzengerechten en soepen.

Kook 150 gr rode of gele gespletten linzen met 6 dl water en 1/2 tl kurkuma in een pan gaar. Laat de linzen eerst een halve dag voorweken, giet het weekwater weg, goed naspoelen.

Het zal beter verteren. Roer er een halve theelepel Himalayazout door en laat de pan afgedekt op zeer laag vuur staan. Verhit op vuur een lepel kokosolie in een kleine pan, voeg een afgestroken theelepel asafoetida en 1/2 tl komijnzaad toe. Laat het komijnzaad een paar seconden sissen en voeg dan 2 gedroogde chilipepers toe. Giet de inhoud bij de linzen. Voeg er eventueel gekookte groenten bij.

#### 4. BASILICUM: *Ocimum basilicum*, lipbloemenfamilie (Labiatae).

**Eigenschappen:** Basilicum is een aromatische plant uit het Middellandse Zeegebied. Het is een veel gebruikt keukenkruid, vooral in de Italiaanse keuken. Er bestaan veel soorten basilicum. De meest voorkomende is die met de groene kleur, maar er bestaat ook basilicum met roodachtige bladeren. Basilicum heeft een sterke geur en aroma, is verwarmend en wordt in de keuken veel als smaakmaker gebruikt, vooral in gerechten op basis van tomaten.

Er bestaat ook het heilige basilicum of tulsi, een plant verwant aan het basilicum waarvan men van de blaadjes thee trekt. Dit kruid heeft verjongende eigenschappen en stimuleert eveneens de spijsvertering en kalmeert het zenuwweefsel. Krachtige werking tegen aandoeningen van de luchtwegen en slijmvorming. Tulsi (*Ocimum sanctum*) verbetert de zuurstofopname.

Basilicum is een vaste plant, maar in onze contreien niet winterhard. In de huiskamer of kas kan de plant wel overwinteren. Krachtige werking tegen verkoudheid en griep.

Basilicum bevat veel vitamine A en K, daarnaast veel goed opneembare mineralen, kalium, koper, magnesium, ijzer en mangaan.

Er zitten veel gezonde fytonutriënten in basilicum. Het bevat de polyfenolen oriëntine en vicenine, deze geven een beschermende werking tegen straling. Het basilicumplantje bevat ook andere antioxidanten: kryptoxanthine, luteïne en zeaxanthine. In het algemeen versterkt basilicumkruid het gezondheidssysteem met zijn detox- en recyclingssysteem.

**Aandoeningen:** Bronchitis, verkoudheden, verzacht maagzweren, reuma, bloedarmoede, stofwisselingsyndroom, reumatoïde artritis en diabetes mellitus. Heilzaam bij influenza, maagzweren, reuma, oorpijn, epilepsie, hartziekten en sinusitis.

**Ongemakken:** Buikpijn, overgeven, verminderd zicht en andere oogproblemen en verlicht jeuk van muggenbeten. Ter preventie van haarverlies en als tonicum.

**Emotionele ondersteuning:** Deze heerlijk smakende keukenkruid staat voor liefde en affectie. Basilicum ondersteunt jouw dienstbaarheid om anderen te benaderen, te helpen, er te zijn. Je doet je best en vervult je plicht, met toewijding, liefde en zorg.

Je zegt nooit nee tegen een om hulp vragende hand, hij voelt als het ware vanzelf aan waar en wanneer hij hulp kan bieden.

Basilicum maant je ook aan om jezelf goed te verzorgen, niet alleen het lichaam maar ook je gemoed, je straalt rust en vertrouwen uit. Basilicum helpt je om jouw goddelijkheid te aanvaarden en er naar te leven.

**Weking:** Basilicum bevat etherische oliën. Wetenschappelijk onderzoek heeft aangetoond dat basilicum potente antioxidante eigenschappen heeft en dat bacteriële overgroei stopt. Basilicum bevat een uitgebreid scala aan ontstekingsremmende stoffen waardoor het goed helpt tegen ontstekingsziekten.

**Gebruik:** Je kunt van basilicumblaadjes heerlijke thee zetten.

Je kunt basilicum als garnering gebruiken, doe het dan over het eten als het eten al klaar is. Strooi het over een tomatensoep als deze opgediend is, of als de pizza of spaghetti klaar is. Zo blijven de werkzame bestanddelen en voedende stoffen van basilicum intact.

## 5. BIESLOOK: *Allium schoenoprasum*, familie van de lookfamilie of Alliaceae.

**Eigenschappen:** Bieslook is nauw verwant aan veel bolgewassen van de uienfamilie zoals uien, prei en knoflook. Bieslook wordt traditioneel gebruikt vanwege zijn bevorderende werking op eetlust en de spijsvertering, evenals vanwege zijn vermeende vochtafdrijvende werking. Bieslook is niet alleen gezond maar ook lekker, en goed voor de bloedsomloop. Bieslook is een natuurlijke antibiotica die alleen de overgroei van bacteriën in de darmflora terugdringt en in evenwicht brengt.

Bieslook is rijk aan vitaminen zoals provitamine A, vitamine B1, B2, B3, B5, B6, B11 C, K, daarnaast bevat het waardevolle bio-opneembare mineralen zoals ijzer, zink, mangaan, koper, magnesium, kalium, calcium en fosfor.

Vitamine K is belangrijk bij de inbouw van bio-opneembare calcium in de botten.

Bieslook bevat caroteen, luteïne en zeaxanthine dat oxidatieve stress in de ogen wegneemt.

Gebruik dit keukenkruid met mate, want een overdosis kan slapeloosheid en rusteloosheid in de hand werken.

**Aandoeningen:** Verlicht oedeem. Ondersteunend bij prostaatkanker, Darmkanker, maagkanker, botkanker, slokdarmkanker, leukemie, hoge bloeddruk, hart- en vaatziekten, diabetes mellitus, Bacteriële overgroei, de ziekte van Crohn, colitis ulcerosa, parasieten en wormen, artritis, jicht, reumatoïde artritis, staar, maculadegeneratie, astma, gastro-oesofageale refluxziekte, chronische obstructieve longziekte (COPD), emfyseem, diverticulitis, influenza, ooraandoeningen, conjunctivitis, hypertensie, bacteriële overgroei in de dunne darm, ringworm, hypertensie, rosaceae, leverziekte, leververvetting, stafylokokken overgroei, ringworm, urineweginfectie, transient ischemic attack (TIA).

Belangrijk is dat de causale psychologische relevantie van aandoeningen wordt opgelost, anders keert de aandoening terug.

**Ongemakken:** Menstruatiepijnen, diarree, halitose (slechte adem), verkoudheid, gistinfecties, ijzertekort, kankerzweren, peesontsteking, gewrichtsontsteking, achillespeesontsteking, ontsteking, snurken, koude handen en voeten, gewrichtsproblemen (pijn), neurologische symptomen, spasmen, tintelingen, verdoofd gevoel, beklemmend gevoel op de borst, zenuwtrekken en zenuwpijn, verminderde bloedsomloop, kortademigheid, vergrote milt, opvliegers, gastritis, rusteloze beenderen, pijntjes in het lichaam, vergrote milt, oorpijn, kaakpijn, kniepijn, zwakte en tics.

**Emotionele ondersteuning:** Bieslook heeft een stimulerende kracht om alles in jou naar buiten te brengen en tegelijkertijd alles te verbranden wat in de mens en zijn lichaam niet meer aanwezig dient te zijn. Dat geeft een verfrissende verademing.

De mens heeft soms nood om al zijn krachten samen te spannen om zich te ontdoen van het overvloedige. Het oude leven verwijderen om het nieuwe verwekte leven een plaats te kunnen geven. Bieslook geeft je nieuwe, krachtige stimulerende levenswarmte om een zuiver begin te kunnen opstarten, en op een radicale wijze alles af te voeren wat hem verhindert om nu als een gelukkig, bevrijd en krachtig mens door het leven te gaan. Simpelweg schoon schip houden met al de oude rommel.

**Werking:** Zoals elk lid van de lookfamilie bevat bieslook methyl-L-cysteine sulfoxide en veel antioxidanten in de vorm van thio-sulfiniten. Deze veranderen in allicinen dat een bloeddrukverlagende werking heeft en voorkomt dat cholesterol geoxideerd wordt door toxines. Allicin houdt de wanden van de bloedvaten soepel. Allicin stopt bacteriële overgroei. Het risico op prostaatkanker en darmkanker verkleint doordat allicin de apoptose (celdood) van darmkanker- en prostaatkancercellen stimuleert (als het biologische causale conflict is opgelost). In bieslook zitten verscheidene flavonoïden waaronder quercetine dat invloed heeft op de aanmaak van dopamine. Daarnaast bevat bieslook ook choline, een stof die de hersenbarrière en myelineschede passeert, belangrijk voor de zenuwcellen en neurotransmitters.

Choline is belangrijk voor de hersenontwikkeling en de cognitie.

**Gebruik:** Bieslook smaakt in nagenoeg elk gerecht, maar mag niet meegekookt worden om smaakverlies te voorkomen. De pijpvormige blaadjes kunnen fijngesnipperd als garnering worden toegevoegd aan salades, soepen, groenten, stoofpotjes en tevens de befaamde kruidenboter op basis van look of bieslook, als smaakmaker. De paarse bloemen kan men gebruiken als garnering en smaken vrij pittig. Bieslook is lekker als mix kruid in de thee.

## 6. BONENKRUID: *Satureja montana* en *Satureja Hortensis*, lipbloemenfamilie (Lamiaceae).

**Eigenschappen:** Er zijn 30 soorten bonenkruid, maar de bekendste zijn het eenjarig bonenkruid en het bergbonenkruid, ze lijken veel op elkaar. Ze groeien beide ruig en ongelijkmatig en hebben zwakke, houtige, zich vertakkende stengels. Ze worden 30 tot 50 cm hoog. De smaak is enigszins bitter en wrang met een zoete ondertoon. Eenjarig bonenkruid smaakt zoeter en minder pikant dan het overblijvend bonenkruid. Ze hebben allemaal een heerlijke geur. Bonenkruid houdt van veel zon.

De smaak is verwant aan die van tijm - beide kruiden bevatten thymol en carvacrol. De hele plant is aromatisch en de geur doet denken aan een mengeling van lavendel, munt en appels. Bonenkruid wordt gebruikt als een algeheel tonicum dat bacteriële overgroei stopt. Windverdrijvend, bevordert de spijsvertering, expectorans (slijmoplossend). Helpt bij verkoudheid en bronchitis. Bonenkruid helpt koorts te minderen.

Een bonenkruidaftreksel is dorstlessend en aanbevolen bij diabetes.

Menstruatiebevorderend middel.

**Aandoeningen:** Verlicht flatulentie (winderigheid), gastro-enteritis (buikgriep), gastrogieën en jicht, aandoeningen van de luchtwegen.

**Ongemakken:** Slecht ruikende stoelgang, wormen, overmatig zweten, catarre (ontsteking neusslijmvlies), neusbloedingen, lage bloeddruk, huidinfecties, maagpijn, Dyspepsie of slechte spijsvertering, milde diarree en vermoeidheid.

**Emotionele ondersteuning:** Bonenkruid maakt het geloof in jezelf sterker en helpt jou datgene te vinden wat je mist of verloren bent geraakt. Bonenkruid werkt als een schoonmaakploeg in je lichaam en maakt je geest helder. Het ontspant de mind.

Met het karakter van bonenkruid dat alles uitkamt wil jij je functie naar behoren vervullen. Met een vlot functionerend systeem maak je alles zuiver op een efficiënte manier. Met de kracht van een detector gaat je ijverig verder om alle onreinheden te verwijderen.

**Werking:** Bonenkruid bevat etherische olie, waarin eugenol, thymol en carvacrol, p-cymol, en andere terpeenderivaten en een weinig bekend fenol, hars, kleurstoffen, tirperteenzuren en looistof. De etherische olie oefent eerst een stimulerende, vervolgens een dempende invloed uit op het centraal zenuwstelsel.

Bonenkruid heeft een adstringerende (samentrekkende) werking door de aanwezigheid van looistoffen. Het cymol- en carvacrol gehalte verklaart de antiseptische eigenschappen van de etherische olie dat wel het microbioom in evenwicht houdt.

**Gebruik:** Het verse, bloeiende kruid alsook de drogerij worden in de keuken gebruikt.

Je kan er ook thee van maken De tinctuur doet dienst als zenuwversterkend middel. De etherische olie als antisepticum (met een basisolie) en stimulans van de algemene gezondheid.

Bonenkruid wordt gebruikt bij vis- en vleeschotels. Tegenwoordig wordt het vrijwel enkel gebruikt in combinatie met tuinbonen en andere bonen en erwten. Het bestrijdt een beruchte bijwerking van deze peulvruchten, nl. de vorming van darmgas.

Het bonenkruid bewijst ook uitstekende diensten door zetmeelrijke spijzen en peulvruchten lichter verteerbaar te maken. Het brengt peulvruchten, sauzen en soepen op smaak. Men kookt de blaadjes mee in de gerechten van peulvruchten. In de Nederlandse keuken wordt het ook gebruikt in soepen, goulash en komkommersalade. Men gebruikt bonenkruid om forel, salami, mierikswortelsaus, bitters en versterkende wijn smaak te geven. Bonenkruid maakt ook deel uit van de kruidenmix Provençaalse kruiden. Bonenkruid Thee bevordert ook de spijsvertering.

## 7. CAYENNEPEPER: *Capsicum annuum*, nachtschadigen of Solanaceae.

**Eigenschappen:** Cayennepeper is een cultivar van *Capsicum annuum*, een plantensoort uit de nachtschadefamilie. Onder cayennepeper wordt ook *Capsicum frutescens* verstaan, een soort die volgens sommige biologen synoniem is aan *C. annuum*. Cayennepeper is een van de vele soorten chilipepers en zijn vruchten worden gebruikt als specerij. De vruchten worden gedroogd en vermalen, of verpulverd en tot cakes gebakken, die vervolgens worden gemalen en gezeefd tot poeder. Cayennepeper dankt zijn naam aan Cayenne, de hoofdstad van Frans-Guyana. Cayennepeper verbrandt afvalstoffen en toxines in het hele lichaam en vooral in het spijsverteringsstelsel. In grote dosis werkt het pijnstillend omdat het verstoppingen in het bindweefsel en intercellulaire vloeistof helpt op te lossen. Het ondersteunt de spijsvertering en verdrijft de kouwelijkheid in het lichaam. Bevat een zeer scherpe smaak die toxines letterlijk opbrandt. Reinigt de darmen van afvalstoffen en toxines. Werkt slijmoplossend, verwarmt de maag en stimuleert de werking van de maagenzymen. Het verbetert de bloedcirculatie. Het stimuleert de productie van speeksel, de eerste belangrijke stap in het spijsverteringsproces, de basis van de vertering, op die manier komt er verteerde voeding in de darmen en kunnen er meer voedingsstoffen uit ons eten worden opgenomen. De pepers van *Capsicum* bevatten verschillende vitamines uit het B-complex, vitamine C, E en K en ook heel veel bèta-caroteen. Verder bevatten de pepers flink wat mineralen zoals calcium, mangaan, kalium en ijzer. Cayennepeper stimuleert de hypofyse voor de aanmaak van endorfines. Cayennepeper stimuleert uitscheiding beschermde sappen voor de maagwand. Gebruik cayenne niet bij brandend maagzuur. Vermijd grote doses tijdens de zwangerschap. Voorzichtigheid bij hoge koorts, hoge bloeddruk en darmontstekingen.

**Aandoeningen:** Hart- en vaatziekten, ontstekingsziekten, artritis, hoofdpijn en migraine, reumatoïde artritis, spierpijn, koude voeten, neuralgie, rugpijnen en ischias, kiespijn en menstruatiepijnen. Griep en verkoudheid.

**Ongemakken:** Winderigheid en slijmvorming, opgeblazen gevoel, indigestie, constipatie, krampen, vastzittend slijm in neus en de bijholten, inwendige en uitwendige bloedingen, maagontsteking en maagzweren, bijnieruitputting, Candida schimmel overgroei en voetschimmel.

**Emotionele ondersteuning:** Cayennepeper maant je aan om alles nauwkeuriger onder de loep te nemen en alles te verifiëren. Met een deskundigheid van een wetenschapper controleer je jouw eigen werk of alles correct is en niets over het hoofd wordt gezien. Je helpt anderen, kijkt mee om te zien waar de ander mee vastzit, bereidwillig om zwakkeren en jongeren die niet zo ver staan als jij te helpen met woord, uitleg en daad. met een enorm kracht laat het alle mogelijkheden waar jij nog niet bewust van bent ontluiken, klaar om grote transformaties door te maken, een wonderlijk gebeuren.

Cayenne helpt jou de pijn van verdriet en eenzaamheid los te laten, je bent niet alleen. Het versterkt je hart en geeft vertrouwen in de kracht in jezelf..

**Werking:** De capsaiïne uit cayennepeper werkt krachtig bij diabetes type 1.

De prachtige intens rode kleur komt van de flavonoïden in de pepers.

Dit zijn sterke antioxidanten. Ze dragen bij tot een gezond hart, stimuleren de

goede bloedcirculatie en ze verlagen de bloeddruk. Cayennepeper is ontstekingsremmend, versterkt de algemene gezondheid en geeft energie en is opwekkend. Cayennepeper heeft eigenschappen dat bacteriële overgroei stopt.

**Gebruik:** Het is een smaakmaker in tal van gerechten.

Een sterke thee tegen verkoudheid en griep: een halve uitgeperste citroen, stukje gember, 250 ml kokend water en ¼ tot één theelepel cayennepeper. Giet het kokende water over de gember. Voeg dan de cayenne en het citroensap aan toe, eventueel wat zoeten met kokosbloesemsiiker, of rauwe honing (als de thee onder de 40°C is afgekoeld).

## 8. CURRYPOEDER:

**Eigenschappen:** De samenstelling van currypoeder varieert sterk. Wat er meestal standaard in zit zijn: komijn, koriander en kurkuma. Daarbij worden nog andere kruiden toegevoegd zoals: cayennepeper, mosterdzaad, gember, fenegriek, kaneel, nootmuskaat, kruidnagel, kardemom. De samenstelling zorgt voor een krachtige synergetische werking waarbij het effect van elk kruid versterkt wordt.

Curry heeft veel te bieden om je spijsvertering en gezondheid een boost te geven.

**Emotionele ondersteuning:** De curry-sfeer houdt van geluk, knetterende hartstochten, levensvreugde om vol vuur en vlam van het leven te genieten. je wilt erbij zijn, één voelen met het leven.

Curry laat jou de wereld veroveren, vol goede moed, je staat klaar, je hebt er zin in.

Curry geeft je kracht, je geeft nooit op en je wordt nooit moe om tot het uiterste te kunnen gaan. Kun je het tempo aan? Ok, bereid je dan voor op sneltreinvaart.

Curry wijst de mens naar zijn enorme energieën die in hem of haar aanwezig zijn.

Curry zegt, wees creatief en laat je energieën doorstromen, neem je leven krachtig in handen en ga door in een dynamische stormvloed van creaties.

Het gaat om de passie van het leven zelf.

**Gebruik:** Kerrie is lekker in: typisch Indische curry, linzen soep, stoofschotels, aardappelgerechten.

De smaak van curry komt het beste tot zijn recht als het kruidenmengsel eerst heet gebakken wordt met bijvoorbeeld fijngesneden ui. Daarna pas de groenten of andere ingrediënten aan toevoegen.

## 9. DASLOOK: *Allium ursinum*. Familie van Alliaceae of de lookfamilie.

**Eigenschappen:** Daslook is familie van prei en uien en werkt eveneens bloedzuiverend. De plant bloeit van april tot eind mei. Na juli verdwijnt het bovengrondse deel van de plant volledig en blijft enkel de ondergrondse bol over. Zowel het lange ovale blad, de bol en de bloem is eetbaar. De bloemen hebben zes witte bloemdekbladen en zijn in losse bolvormige schermen gegroepeerd. Daslook heeft ook een sterke knoflookachtige geur als je de voedzame bolletjes opensnijdt. De smaak is een combinatie van bieslook en knoflook. Daslook is vooral goed voor de spijsvertering. Het plantje geneest aandoeningen die met de spijsvertering te maken hebben. Allerlei bioactieve mineralen aanwezig in daslook zoals zwavel, ijzer, magnesium, mangaan, magnesium en jodium zijn zeer goed opneembaar.

Zwavel is het mineraal dat de bacteriële overgroei stopt en evenwicht ontstaat in de darmflora. Daarnaast is daslook zeer rijk aan vitamine C.

Daslook is een krachtige plant met slijmoplossende eigenschappen en stimuleert de spijsvertering en de werking van de maag. De verheven biotica op de bladeren van daslook helpt eveneens om de darmflora te herstellen. Dit verdrijft storende onaangename darmgassen. Daslook stimuleert het hongergevoel en de eetlust.

**Aandoeningen:** Verzacht flatulentie, dyspepsie, wormen, dysbiose (verstoorde darmflora), hart en vaatziekten, beroertes, stoornissen van de bloedsomloop (stimuleert de bloedstolling), hoge bloeddruk, Leverinsufficiëntie, leververvetting, galstenen, eczeem, psoriasis, chronische huidziekten, griep, dementie,

Ondersteunend bij kanker, denk maar aan darm-, borst-, schildklier-, maag-, prostaat- en slokdarmkanker. Eveneens verzachtend bij MS, reumatoïde artritis, schildklieraandoeningen, chronische vermoeidheidssyndroom, fibromyalgie, bijnieruitputting, mononucleose, ziekte van lyme (inclusief de cofactoren zoals Borrelia, Babesia, mycoplasma en Bartonella), artritis psoriatica, onvruchtbaarheid, ulceratieve colitis, chronische bronchitis. Herstelt het evenwicht bij bacteriële aandoeningen: aandoeningen van de vagina, blaas en keel door overgroei van streptokokken A en B, stafylokokken, nieraandoeningen, ooraandoeningen, sinus aandoeningen, chronische sinusitis, helicobacter pylori, bacteriële longontsteking, Laryngitis, bacteriële overgroei in de dunne darm, ontsteking in het kleine bekken bij vrouwen en knobbeltjes op de schildklier. Belangrijk is dat de causale psychologische relevantie van aandoeningen wordt opgelost, anders keert de aandoening terug.

**Ongemakken:** Opgeblazen gevoel, krampen, misselijkheid, algemene zwakte, aandoeningen, vermoeidheid, verkoudheden, Ademhalingsproblemen, spijsverteringsproblemen, vergrote milt, blindedarmontsteking, overmatige slijmvorming, zwellingen in de lymfe, bronchitis en keelpijn.

versterkend voor het zenuwweefsel en helpt bij neurologische symptomen zoals aangezichtsverlamming, pijn en beklemmend gevoel op de borst, spasmen, tintelingen, verdoofd gevoel, zenuwpijn, zenuwtrekken.

Vermindert rugpijn, nekpijn, hoofdpijn, sinus pijn, congestie, slechte adem, glasvochttroubelingen, leverstagnatie, gistvorming en candida overgroei.

**Emotionele ondersteuning:** Daslook katapulteert graag naar buiten. Heilzaam voor lever en gal, die liever niets liever willen dan een blijde evolutie in plaats van opgekropte emoties en stilzitten. Daslook geeft vertrouwen op jouw innerlijke sterke inhoud, om dit op een dynamische, gevoelsmatige wijze naar buiten te brengen.

Daslook maant je aan om door te gaan, met de levenswind mee. Wees zacht en sta nooit stil.

Daslook geeft kracht om je angsten in de ogen aan te kijken, onder deze angsten zit het levende leven dat uit wilt breken. Laat de angst los, het is niet wat jij bent. Bekijk het leven door een roze bril, je mag leven naar de overtuiging dat ook voor hem of haar het leven een feest is zonder een lijdensweg. Je mag kijken naar je hart, de lever, de gal en de darmen, deze organen staan symbool voor de levensenergie dat je mag uitdrukken. Vooreerst

natuurlijk blij zijn om wie je bent als een prachtig natuurmens, alle energieën vrij stromend, vervolgens alle mogelijke blokkeringen, angsten, duistere gevoelens en de grote miskennis van eigen talenten opheffen. Werkzaam om anorexia te begrijpen en deze op te lossen.

Geloof en vertrouw in jouw rijkelijke inhoud, wees niet bang, denk en pieker niet langer, laat even los.

**Werking:** In daslook vind men dezelfde zwavelverbindingen als in knoflook, methyl-L-cysteine, sulfoxide en allicine. De zogenaamde plaques (afzetting op de wanden van slagaders en genezingsfase van de vaatwanden, verkeerd begrepen door de medische wetenschap) geneest sneller. Daslook zorgt voor evenwichtige cholesterolspiegels in het bloed en voorkomt dat cholesterol geoxideerd wordt door toxines.

Daslook werkt verjongend, is wind- en kramp verdrijvend, slijmoplossend, wormdodend en bloedzuiverend. Daslook is rijk aan het fytonutriënt allicin, een zwavelverbinding dat bacteriële overgroei stopt en zuiverend werkt in het lichaam. Daslook helpt het lichaam afvalstoffen en toxines te verwijderen. Het werkt tevens bloeddrukverlagend en voorkomt vele ziekten, beschermt de bloedvaten en werkt bloedverdunnend. Daslook helpt je organisme om zware metalen en giftige dioxines te verwijderen en geeft je gezondheidssysteem een grote oppepper. Zoals elk lid van de lookfamilie bevat daslook veel antioxidanten in de vorm van thio-sulfiniten. Deze veranderen in allicinen dat een bloeddrukverlagende werking heeft en voorkomt dat cholesterol geoxideerd wordt door toxines. Allicin houdt de wanden van de bloedvaten soepel.

**Gebruik:** De sterk scherp smakende bladeren kunnen rauw fijngehakt gebruikt worden in salades, garnering van groentestoofpotjes en in soepen. De bloemen zijn zeer scherp, het reinigt letterlijk je mond, tanden en tandvlees van toxines en afvalstoffen. Een thee van daslook (blad en bloem) is lekker en goed om de stofwisseling te verbeteren. Ontgiften en vermageren tegelijkertijd.

Verder wordt daslook gebruikt in de bereiding van pesto en marinades.

Snij een bosje daslookblad fijn en meng het met een flinke scheut koudgeperste olijfolie, voeg een handvol zaden of noten aan toe. Pureer alles met een staafmixer of blender tot een smeuge massa en breng op smaak met peper en zout. Heerlijk en voedzaam op broodjes of salade.

#### 10. DILLE: *Anethum graveolens*, familie van de apiaceae of de schermbloemigen.

**Eigenschappen:** Dille is een plant uit de schermbloemenfamilie. Uit dezelfde plantenfamilie komen komijn, venkel en kervel. Dille is rijk aan vitamine C. Dille heeft fijne, naaldachtige bladeren. Het is een kruid met een heel verfijnde smaak. Het heeft een fijne combinatie van zoet en wrang. Zoet is tonisch, terwijl wrang samentrekkend en reinigend is voor het lichaam. Dille bevat zeer veel goed opneembare mineralen, mangaan, ijzer, calcium, zink, fosfor, koper, kalium en magnesium. Bevat ook vitamine B1, B2, B3, B5, B6 en B11. vitamine A en C. Dille stimuleert de opname van voedingsnutriënten, verdrijft winderigheid en heft krampen op. Net als de meeste specerijen uit de familie van schermbloemigen

brengt dille rust in de darmen en de denkende geest. De slaapkwaliteit verbetert met dille. Dille is bij borstvoeding goud waard (bevordert de melkafscheiding)

Dille verbetert de eetlust, stimuleert de aanmaak van plasma en de werking van de spijsvertering. Verkoelend, diuretisch zoals alle anijsachtigen, verzachtend voor maag en darmen. Dille verzacht de pijn van wonden.

**Aandoeningen:** Slapeloosheid, Slechte adem of halitose, dyspepsie (maagklachten), pijnlijke menstruatie en meteorisme - opzetting door gasophoping van de buik.

**Ongemakken:** Darmgassen, hoest, buikpijn, de hik, overgeven, buikkrampen en maag-darmkrampen, te weinig moedermelkproductie.

**Emotionele ondersteuning:** Dille geeft het vrouwelijk aspect van blije gevoelens, zachtheid en gevoeligheid weer. Ze maakt jou flexibeler, de starheid van je leven doorbreken, je mag fier zijn op jezelf. Maar laat je niet verleiden tot uiterlijke verschijning, besef dat je op de eerste plaats vanuit je hart en zijn inhoud mag leven, wil hij of zij gezond blijven. Dille werkt rustgevend, ontspannend, je mag bij jezelf terugkomen. Daarvoor zal je alleszins moeten leren autonoom op rechte voet te staan met opgeheven hoofd recht vooruit.

**Werking:** Dille stopt bacteriële overgroei, is spijsverteringsbevorderend en carminatief of windverdrijvend, een eigenschap die vele leden van de schermbloemigen bezitten. Dille bevat een aantal flavonoïden, waaronder kaempferol.

Bevat monoterpenen limoneen en carvon, eugenol, dillefuraan en anethol. Deze combinatie bindt het teveel aan vrije radicalen in het lichaam. Ze neutraliseren giftige stoffen in het lichaam.

**Gebruik:** Het zaad van dille wordt gebruikt in gerechten en ook in thee. Het heeft wat weg van komijnzaad en venkelzaad, met gelijkaardige therapeutische werking. Dilleblaadjes zijn lekker en geschikt als garnering van de gerechten. Het best kan men het blad oogsten vóór de bloei (aroma is dan het sterkst). Toepassing : bij bloemkool, paddenstoelen, groenten, salades, sauzen en soepen. Dille wordt niet meegekookt en niet gecombineerd met andere kruiden, omdat het dan zijn smaak verliest. Dille wordt gebruikt in soepen en sauzen. Verse Dille gaat bijzonder goed samen met zalm en andere vis. De bloemschermen van Dille kan men bij vis gebruiken. Deze smaken zoeter dan de bladeren, met een vleugje munt Het gedroogde dille zaad wordt gebruikt voor het inleggen van komkommers en augurken. Zaden zijn geschikt voor marinades en thee en er wordt ook op gekauwd als middel tegen slechte adem. Ook kan er azijn mee worden gearomatiseerd.

Geraspte komkommer of klein gesneden venkel kunnen prima in combinatie met dille.

## 11. DRAGON: *Artemisia dracunculus*, is een vaste plant uit de composietenfamilie (Asteraceae).

**Eigenschappen:** Meestal worden er twee cultivars of variëteiten van deze soort beschreven: Franse dragon en Russische dragon. Franse dragon is zoet en aromatisch en heeft een peperachtige anijsachtige smaak, terwijl de Russische dragon een bittere, minder uitgesproken smaak heeft. De blaadjes zijn smal en speervormig en verspreiden een scherpe geur.

Dragon heeft een scherpe, wrange, bittere en zoete smaak. Dragon is eetlustopwekkend, vochtafdrijvend en stopt bacteriële overgroei.

Rijk aan Vitamine A, Vitamine C, Calcium, IJzer, Vitamine B6, kalium, natrium en Magnesium.

**Ongemakken:** Wormen, krampen, stoornissen van het maag- en darmkanaal en de hik.

**Emotionele ondersteuning:** Dragon stuurt jou naar zuiverheid, vol rust en stilte.

Een diepe innerlijke stilte, het geluid van buiten en de drukte dempend. Een wit scherm dat is schoongemaakt en de onzuiverheden zijn weggewerkt. Het opruimen van oude zaken, net zoals je oude kleren wegdoet, een toestand van innerlijke leegte opzoeken en zich ontdoen van alles wat teveel is. Opruiming van alles dat stoorde. De ontgiftiging is gestart, een complete opruiming van alles dat stoorde, inclusief alle negatieve, kwade, nijldige en giftige emoties die je mogelijk verziekte.

Laat me even niets zien, een grijs-wit beeld om tot mezelf te komen zonder nog druk te maken over deze of andere dingen dat mij stoort. Het gewone verlangen om eventjes in jezelf terug te trekken binnen de ruimte van mijn eigen wezen. Dragon helpt je om in je innerlijke dynamiek te komen waar de energie vrijelijk stromen met een emotionele opwinding, maar dit vanuit een zachte liefdevolle en totale aanwezigheid bij het IK.

**Werking:** De etherische olie van dragon heeft een evenwicht brengende activiteit tegen een overgroei van een groot aantal bacteriën, waaronder Staphylococcus aureus, Pseudomonas aeruginosa, Shigella, Listeria monocytogenes, Staphylococcus epidermidis en Bacillus subtilis. Dragon bevat diverse fytochemicaliën, waarvan de belangrijkste coumarines, flavonoïden en fenolzuren zijn

**Gebruik:** Dragon vormt een bestanddeel van de fijne herbes, een kruidenmengsel dat vaak gebruikt wordt om soepen, eieren en boter op smaak te brengen. Het is vooral bekend als ingrediënt in klassieke sauzen zoals bearnaise en bechamel, maar het wordt ook vaak gebruikt in vinaigrette en mosterd. De jonge uitlopers worden in het nabije oosten geserveerd als aperitiefhapje.

Dragon wordt bij ons gebruikt in salades, vinaigrettes (tartaarsaus). Dragon is een klassieker in bearnaisesaus en maakt van onze maaltijden één culinair festijn. Ideaal bij visgerechten. Ook het populaire dragonazijn smaakt enorm lekker bij salades.

In soepen is dragon complementair (venkelsoep, tomatensoep ...).

Het keukenkruid smaakt het sterkst wanneer men het oogst vóór de bloei en men dient het steeds vers te gebruiken. Optimaal is wanneer men het vers gebruikt. Dragon kan prima meegekookt worden, het geeft ook bij verhitten zijn smaak goed af. Het kruid kan ook in ovenschotels of salades worden gebruikt. Voeg vanwege de sterke smaak niet teveel toe.

**12. FENEGRIEK:** *Trigonella foenum-graecum* is een plant uit de vlinderbloemenfamilie, Leguminosae.

**Eigenschappen:** De plant wordt ook wel foenegriek of 'Grieks hooi' genoemd. De plant wordt toegepast als keukenkruid. Het komt oorspronkelijk uit Mesopotamië en was reeds in de oudheid bekend in het Middellandse Zeegebied. De Fenegriek bevat de smaken scherp, bitter en zoet. Sterk eetlustopwekkend, geeft veel kracht en werkt slijmoplossend.

Fenegriek is een bewezen geneeskruid. Fenegriek helpt krachtig om vastzittende afvalresten met verdroogd slijm tussen de darmvlokken op te lossen, waarbij de opname van voedingsnutriënten gestimuleerd wordt. Fenegriek is koortswerend, tonisch voor de weefselopbouw, vermindert zwellingen, werkt diuretisch en verbetert het vetmetabolisme, waarbij het lichaamsvet vermindert. Bevat lichte dosis vitamine B12.

Fenegriek is rijk aan ijzer (bevordert de aanmaak van rode bloedcellen) en koper (gunstige invloed op het hart). Verder heeft het ontstekingswerende eigenschappen en stimuleert het de galproductie. Fenegriek is te verkrijgen in capsules en kan gewichtstoename bevorderen (wordt gebruikt door mensen die aan ondergewicht lijden en door gezond eten niet aankomen).

Fenegriek verhoogd de melkproductie bij vrouwen. Fenegriek bevat veel slijmstoffen en deze zorgen ervoor dat de slijmlaag van de maag en darmen beter beschermd wordt tegen irritatie toxische stoffen. In fenegriekzaden zitten veel vitaminen, vitamine B1, B2, B3, B5, B6 en B11. Naast ijzer en koper is Fenegriek rijk aan mangaan, magnesium, fosfor, calcium, kalium, zink en seleen.

Niet in grote dosis gebruiken tijdens de zwangerschap.

**Aandoeningen:** Verzacht artritis, jicht, astma, bronchitis, indigestie, keelpijn, huidproblemen, aambeien, libidoproblemen, diabetes type 2, insulineresistentie en bloedarmoede.

Werkzaam bij huidproblemen zoals eczeem, steenpuisten, zweren, etterende wonden, acne en likdoorns (smeer het in met een pasta van fenegriekzaad).

**Ongemakken:** Helpt slokdarmontsteking, darmzweren, maagzuuroprijpingen, constipatie, winderigheid, maagzweer, maagwand aandoeningen, zwakheid, vermoeidheid, peesontstekingen, zwellingen, en lusteloosheid beter te genezen. Eveneens voor vrouwen die lijden aan opvliegers en plotse stemmingswisselingen.

**Werking:** Fenegriek bevat saponine en coumarines, dit heeft een gunstig effect bij aderproblemen. Fenegriek bevat bio-identieke hormonen. Fenegriek bevat verschillende zongerijpte fytonutriënten in fenegriek, trigonelline, nicotinezuur, chroom en coumarines. Het kruid bevat ook een bepaald aminozuur genaamd 4-hydroxyisoleucine. Dit aminozuur stimuleert de aanmaak van insuline en dat zorgt ervoor dat de suikerstofwisseling wordt hersteld. Fenegriekzaad bevat natuurlijke anabolen waardoor de spieren worden opgebouwd. Diosgenine is een fytonutriënt om het lichaam te helpen bij de aanmaak van steroïde hormonen.

**Gebruik:** Van fenegriek worden de zaden en de bladeren gebruikt in de keuken. Deze worden zowel gedroogd als vers gebruikt. Ze hebben een kruidige, bittere smaak en ruiken licht naar vers hooi. Fenegriek wordt vooral gebruikt in gebak, brood en vis. Fenegriek zaad is ook een bekend en populair kiemzaad om als kiemgroente op te kweken.

De zaden kunnen prima door de erwtensoep om deze een extra kruidige smaak mee te geven.

Verse blaadjes van fenegriek worden in de Indiase keuken gebruikt in onder andere groente- en visschotels. Gerechten met wortelen kunnen ermee gekruid worden.

De smaak van het verse fenegriekblad is scherp en ietwat bitter.

De blaadjes van zaadspruiten zijn ijzerhoudend en worden wel vers in salades gedaan.

Je kunt van de gekookte zaden een puree maken waar je gebakken ajuin doorheen verwerkt.

Het zaad van fenegriek is geliefd in de Indiase keuken. Het is verkrijgbaar als hele zaden of in poedervorm (gemalen zaden). De poedervorm heeft een bittere smaak. De hele zaden hebben een mosterdachtige smaak. Fenegriekzaad wordt net als het blad in curries gedaan, maar ook in chutney's. Men zet ook thee van het zaad. Fenegriekthee verlicht spijsverteringsproblemen, menstruatiepijn, is koortsverlagend en is een opwekkend tonicum. Men kan fenegriekthee ook gebruiken als een kompres tegen huidaandoeningen.

### 13. FOELIE EN NOOTMUSKAAT: *Myristica fragrans*, familie Myristicaceae.

**Eigenschappen:** De muskaatnoot is ovaal van vorm en ongeveer twee en een halve centimeter lang. De muskaatnoot is zeer hard, de foelie is de kleurrijke gedroogde zaadmantel omheen de muskaatnoot. De zaadmantel is niet volledig gesloten maar bestaat uit onregelmatig gevormde sliertjes, rondom het zaad. Tijdens het drogen wordt de foelie met zout water besproeid. Een volledig stuk foelie is ongeveer drie centimeter lang en één millimeter dik. Foelie en nootmuskaat verbetert de eetlust en bevat de scherpe, bittere en wrange smaken. Deze wrange smaak (samentrekkend) is belangrijk bij de vorming van de stoelgang. De muskaatboom is een groenblijvende boom met geurende bladeren en zeer kleine lichtgele bloemen. Hij kan ongeveer tien meter hoog worden.

Nootmuskaat bevat mineralen zoals kalium, calcium, mangaan, ijzer, zink en magnesium. Het is een veel in de keuken gebruikte specerij met een vrij zachte smaak. Foelie en nootmuskaat werken windverdrijvend, kalmerend op de darmwerking, wormdodend, herstellend en stimulerend voor het zenuwweefsel. Nootmuskaatextract stopt bacteriële overgroei en is werkzaam bij gebitsproblemen. Tevens werkzaam tegen schimmel overgroei. Nootmuskaat en foelie elimineert afvalstoffen en giftige toxines in het lichaam. Maar dat is niet het enige waar nootmuskaat goed voor is.

Deze specerij heeft geneeskrachtige capaciteiten. Het is in de eerste plaats een middel bij spijsverteringsstoornissen. Nootmuskaat helpt misselijkheid te bestrijden en is goed om maagkrampen te voorkomen en te genezen.

Kalmeert en helpt het zenuwweefsel te herstellen en te versterken, bevordert de vruchtbaarheid. Afrodisiaca.

Nootmuskaat helpt bij de opname van de voedingsnutriënten door de dunne darm. Voor vrouwen is nootmuskaat en foelie een middel tegen menstruatieproblemen.

In pleisters kan het uitwendig gebruikt worden bij reumatische aandoeningen, aambeien, slecht zicht en hoofdpijn.

Nootmuskaat in grote hoeveelheden is niet goed voor zwangere vrouwen, omdat het spiersamentrekkingen stimuleert en zo een spontane abortus zou kunnen veroorzaken.

Hoeveelheden van minder dan vijf gram per dag zijn ongevaarlijk.

**Aandoeningen:** Slecht zicht, stress, reumatische klachten, histerie, spierpijn, reumatische pijn, jicht, broze botten, dementie, hart- en vaatziekten, bloedarmoede en kanker.

**Ongemakken:** Nootmuskaat is ook een middel bij oprispingen, spasmen, krampen, winderigheid, diarree, wormen, parasieten, menstruatieproblemen, hoofdpijn, slapeloosheid, tandpijn en zwaarte.

**Emotionele ondersteuning:** De stof myristicine van de muskaatnoot beïnvloedt de waarneming en psyche, in grote hoeveelheden kan het een hallucinogene werking hebben. Nootmuskaat heeft een rustige energetische werking en bevordert de ontspanning van de geest in hectische tijden. Het maakt je wat suffer, minder gevoelig voor indrukken van buitenaf.

Foelie helpt je darmen op een dynamisch pulserende wijze het fijn verteerde voedsel verder op weg te brengen. De peristaltiek van je darmen is ook de peristaltiek van het leven. Foelie helpt jou op flexibele, knedende en draaiende wijze almaar verder doorheen het leven te schieten zonder blokkades. Foelie heeft de kracht om jou als schepper of een her-schepper de dingen om te toveren tot een nieuwe gedaante waarvan alle onderdelen harmonieus met elkaar samenwerken.

**Gebruik:** Foelie wordt in de Nederlandse keuken vooral gebruikt in soepen. Ook in speculaaskruiden vindt foelie toepassing. Wordt veel gebruikt in soepen, bij koolgewassen, bloemkool, boontjes, asperges, spruitjes, spinazie, koekjes, chutneys en peulvruchten. Men gebruikt het ook in bereiding van aardappelpuree en in kaassaus. Ten slotte wordt nootmuskaat, naast kaneel, ook veel gebruikt in koek en gebak, met name in speculaas. Nootmuskaat kennen we als een toespis.

Het is samen met foelie een bestanddeel van de peperkoekkruiden.

#### 14. GARAM MASALA:

**Eigenschappen:** Garam masala is een geroosterde mengeling van specerijen uit India. De ingrediënten hiervan kan nogal sterk verschillen van streek tot streek, maar meestal vind je er wel steranijs, laurierbladeren, kaneel, kruidnagel, gemberpoeder, korianderzaad, kardemom, nootmuskaat, karwij, fenegriek, cayennepeper, komijn, pijpkaneeel en zwarte peper in terug. Garam masala is dus een echte smaakmaker met veel gezondheidsvoordelen.

Garam masala gaat het spijsverteringsvuurtje goed laten branden en dat is goed voor het verteren van voedsel, hetgeen de werking bevordert van de darmflora en een goede resorptie van vitaminen, mineralen en fytochemicaliën.

De specerijen van garam masala verlichten gastro-intestinale problemen, brandend maagzuur en kalmeert ook de last van de maag. Het stimuleert zowel de maagwerking, het hongergevoel naar behoefte van het lichaam en de darmwerking. Het voorkomt verstopping en opstapeling van afvalstoffen en toxines in het maag-darmkanaal. Geen opgeblazenheid of opgeblazen gevoel meer.

Zeker als je af wilt vallen en elke dag ontgiften is het goed om regelmatig garam masala aan je gerechten toe te voegen. Het zorgt ervoor dat je voldaan eet in plaats van verzadigd gaat eten, voorkomt teveel eten.

Garam masala is goed voor de diabeet, het ondersteunt de pancreas en andere belangrijke organen. Deze Indische specerijenmix verlaagd de glycemische index van de maaltijden, minder belasting voor de pancreas en de lever.

Door zijn eigenschappen om het microbioom in evenwicht te brengen heilzaam bij tal van aandoeningen en ontstekingen en algemene oppepper van de algemene gezondheid. Door zijn ontgiftende werking ondersteunt garam massala het genezingsproces van kanker. Ieder kruid heeft zijn specifieke werking op onze gezondheid, waardoor de kruidenmix garam masala onze algehele gezondheid ondersteunt. Garam masala vermindert langzaam het verouderingsproces en stimuleert gewichtsverlies.

**Emotionele ondersteuning:** Garam masala is de uitgelezen kruidenmix om jou te ondersteunen op jouw spirituele pad, om met blijde verwachtingen verder te gaan en de paradoxen van het leven te begrijpen. Tegenspraken zijn er om op te lossen, de smaak van garam masala helpt jou om jou te laten evolueren naar een harmonieuze en vredevolle complexiteit en tegelijkertijd naar de een liefdevolle eenvoud dat het leven werkelijk is. Vanuit een sterk buikgevoel met beide voeten op de grond en toch de beide armen naar omhoog gericht, stel jij je graag open voor een hogere vervullende bewustzijnsontwikkeling, voor het spirituele en geestelijke, terwijl beide voeten met de aarde verbonden blijven. Je weet dat de spirituele ontwikkeling zich door de materie moet voltrekken. Garam masala maakt ruimte in je bewustzijn om met luchtigere sferen in alle vrijheid en oprechte waarde (met geloof van het eigen IK in de buik), en het luisteren naar andere mensen om een evenwichtige communicatie te starten. Het denken en de fijngevoelige intuïtie worden op elkaar afgestemd om je kracht en vermogen echt te manifesteren zonder te twijfelen. Garam masala neemt alle angsten weg waardoor de kwaliteit van je stoelgang en de werking van het urinewegstelsel helemaal goed komt, op voorwaarde dat je de positieve taal van Garam masala begrijpt en toepast.

**Gebruik:** Deze Garam Masala, letterlijk 'warm kruidenmengsel', is een dagelijks gebruikte kruidenmix in alle huishoudens in India. De specifieke samenstelling van ingrediënten van deze bijzonder aromatische kruiden geeft jouw gerechten een kruidige, evenwichtige, warme toets zonder dat het te pikant is.

Smaakt ook in gerechten zoals groenten, stoofpotjes, kerriesaus en aardappelgerechten. Strooi Garam Masala aan het einde van de bereiding over je gerecht zodat de geur en de aroma's van de kruiden het beste tot zijn recht komen.

Traditionele mengeling bij Indiase linzen, gerechten, tandoori en samosa's.

**15 .GEMBER: *Zingiber officinale*, uit de Gemberfamilie.**

**Eigenschappen:** Gember is een veel in de keuken gebruikte specerij met een vrij sterke, maar voor de liefhebbers aangename scherpe smaak. Gember is de wortelstok van de gemberplant. Gember bevat de scherpe en zoete smaak met een klein beetje bitter. Gember is verwant aan kurkuma of geelwortel en bevat meer dan zestig sporenelementen en dertig verschillende aminozuren. Gember stopt bacteriële overgroei. Het doodt eveneens parasieten. Het bevordert de algemene gezondheid en het vermogen om

afvalstoffen en toxines op te ruimen. Anti-stresswerking. Gember ontspant alles in je lichaam.

Gember verhoogt de productie van vitamine B12 door bacteriën te stimuleren in de dunne darm. En zeer belangrijk, gember helpt de opbouw van DNA bij de mitose.

**Aandoeningen:** Gember is ondersteunend bij lupus, reumatoïde artritis, schildklierziekte, bijnieruitputting, reuma, laryngitis, pancreatitis, galstenen, artritis, coeliakie, spastisch colon, maagbreuk, slaapapneu, galstenen, spastische blaas, slapeloosheid (wel nooit 's avonds gember nuttigen), verkoudheid en influenza (griep), klierkoorts of mononucleose, migraine, overgroei bacteriën in de darmen, eczeem, psoriasis, huidaandoeningen, syndroom van Raynaud, chronische sinusitis, ooraandoeningen, angst, ALS of amyotrofische laterale sclerose, schimmelaandoeningen, kanker vooral schildklierkanker en alveesklierkanker. Belangrijk is dat de causale psychologische relevantie van aandoeningen wordt opgelost, anders keert de aandoening terug.

**Ongemakken:** Indigestie, reisziekte, braken en misselijkheid, oprispingen, hersenmist, aanhoudend hoog cholesterolgehalte, maag die van streek is, reflux, spasmen slokdarm, galblaas en colon, allerlei spijsverteringsstoornissen, vermoeidheid, slaapstoornissen, hoofdpijn, spierpijnen en spierspasmen, spierkrampen, spanning, gastritis, bloedingen, duizeligheid, rugpijn, hoofdpijn, voedselallergieën, hoest, keelpijn, sinuspijn, congestie in de bloedvaten, gewichtstoename, incontinentie, voedselgevoeligheid, mineraaltekorten, urineretentie, diarree, abnormale uitstrijkjes.

Helpt vrouwen met menstruatieproblemen om het bekken te verwarmen, stimuleert verlate menstruatie, verlicht krampen en werkt herstellend na bevalling.

**Emotionele ondersteuning:** Gember verfrist de geest, opent alle doorstromingskanalen in het lichaam en stimuleert de bloeddoorstroming, hersenfuncties en het libido. Gember maakt veel mentale energie vrij, ik ga alles nog een keer overdenken. Met een kritische en kieskeurige blik. Gember ondersteunt je bij machteloosheid om toch spanningen te kunnen loslaten. Soms is het beter om te zwijgen om te voorkomen dat de situatie erger wordt, ook al sta je recht in je schoenen. Het dient gezegd te worden dat gember jou helpt om tijd te nemen om alles nog een keer goed te herkauwen en op rustige wijze op te nemen. De zaken rustig te overdenken, trouw blijven aan jezelf en aanpassen aan de nieuwe situaties, steeds loyaal aan jezelf.

**Werking:** Gember heeft een verwarmende eigenschap en bevordert de spijsvertering, ruimt op krachtige wijze afvalstoffen en toxines op. Het versterkt het hart, verbetert het geheugen en is gezond stimulerend voor de zenuwen, werkt pijnstillend terwijl het toxines in het zenuwweefsel ook elimineert.

Gember is verwarmend voor het lichaam en maakt veel fysieke energie vrij. Helpt goed bij vermoeidheid, wakkert de potentie aan.

Gember stimuleert de spijsvertering en stimuleert de eetlust, heeft een tonische werking.

**Gebruik:** Men kan gember rauw eten, dit reinigt enorm de smaakpapillen en stimuleert de smaakwaarneming.

Gember kan ook gedroogd als gemberpoeder of vers geraspt gebruikt worden. Gedroogde gember is scherper van smaak dan verse gember. Gember wordt vooral gebruikt in koek,

peperkoek, compote en gebak en in allerlei hartige gerechten, groenten en soepen. Gember wordt ook toegevoegd aan gerechten met kerrie. De etherische olie wordt als smaakstof gebruikt bij de vervaardiging van bier en frisdranken zoals ginger ale. Gember past uitstekend bij appels en bananen en helpt bij de vertering en opname. Gemberthee is uitstekend om de spijsvertering te stimuleren. Men kan ook limonade maken van gember. Zeer verfrissend bij warm weer. Gember helpt je om af te kicken van stimulerende dranken.

Ingrediënten:

Een stukje gemberwortel van ongeveer 7 cm. 250 ml limoensap, enkele verse muntblaadjes, een liter water en ongeveer 60 ml rauwe honing.

Laat de honing oplossen in water, lichtjes verwarmen (max 40 °C), laat het afkoelen.

Voeg aan het afgekoelde honingwater de vers geperste gember- en limoensap toe samen met de verse muntblaadjes, zet het in de ijskast om af te koelen.

Heb je een belangrijke beslissing te nemen, of examens? Consumeer gember.

## 16. KANEEL: *Cinnamomum zeylanicum* en *Cinnamomum aromaticum* (Ceylon kaneel), familie van de Lauraceae.

**Eigenschappen:** Kaneel is een in de keuken gebruikte specerij. Het bestaat uit de binnenbast van de scheuten van de kaneelboom.

Kaneel is gewoon de gedroogde bast van de kaneelboom. De bast rolt zichzelf op als de bast van de boom gedroogd wordt en zo wordt er een kaneelstok gevormd, deze kaneelstok kan vermalen worden tot poeder. Er is ook etherische olie van kaneel. Kaneel is familie van kamfer. De soort Ceylon kaneel heeft een krachtige reinigende werking in het lichaam en bevat minder cumarine. Cumarine in zeer hoge dosis kan problemen veroorzaken met de nieren en de lever. Eén theelepel per dag is niet schadelijk en gezond. Kaneel bevat veel mangaan, calcium, ijzer en magnesium. Deze combinatie is zeer goed voor de cognitieve ontwikkeling.

Geeft een gematigde aanhoudende warmte in het maag- en darmkanaal. Bevat de smaken zoet, scherp, bitter en wrang. Je krijgt eenvoudigweg meer energie nadat je kaneel hebt gegeten. De positieve effecten van kaneel worden verstrekt als het ingenomen wordt in combinatie met honing. Ook de krachtige werking van honing wordt hierdoor versterkt. Kaneel wordt in de westerse keuken meestal gebruikt als smaakmaker in zoete gerechten, zoals appelmoes of stoofteren, en in vele soorten gebak. Warme rijst met boter, suiker en kaneel wordt gebruikt als dessert.

Therapeutisch is de Ceylon kaneel werkzaam tegen aandoeningen van de ademhalingswegen en hoest. Gebruik het royaal in je voeding.

Expectorant of slijmverdrijvend en verwarmend. Het zuivert het bloed en werkt pijnstillend, is antiseptisch, antiviraal en antifungaal.

Kaneel versterkt eetlust en stimuleert de vertering van de voeding.

Elimineert teveel zweet, verdrijft wind en werkt krampopheffend.

**Aandoeningen:** Artrose, schimmelovergroei (candida), diabetes en insulineresistentie, herstellend bij lymfeklierkanker en leukemie.

**Ongemakken:** Darmkrampen, opgeblazen gevoel, slechte adem, eetlustverlies en diarree, chronische en acute ontstekingen, menstruatiepijn, koude voeten, overmatig zweten, verkoudheid, bacteriële overgroei in de dunne darm; hoest en sinusproblemen.

Concentratieproblemen.

**Emotionele ondersteuning:** Kaneel heeft de kracht om jou te helpen met het vinden van datgene dat ontbreekt of niet klopt.

Kaneel doet je scherper denken en ontwikkeld het vermogen om snel verbanden te leggen. Kaneel liegt nooit, het maant je aan om door en door eerlijk te zijn. Tegelijkertijd geeft het rust en vertroosting. Kaneel geeft je suggesties, laat je gedachten dalen waar je eerst nooit aan zou denken of bij stilstaan, omdat kaneel snugger is en achter de dingen kijkt is het een fantastische hulp om jou te helpen inspireren. Kaneel geeft je een hint: als je leven in een tweesprong staat, moet ik naar links of naar rechts? Ze leidt jou naar de juiste oplossing want kaneel wil verder. Kaneel zorgt dat eerst het psychische aspect van je hele wezen in evenwicht komt. De emotionele stap, het belangrijke inzicht, de gedachte en het gevoel zijn belangrijk om verder te komen, de lichamelijke ontwikkeling volgt dan evenwichtig en gezond mee. Je wordt verstandig en wijs, je doet niets onbedoeld en niets met een slechte handeling vanuit een verlangen of begeerte. Kaneel ondersteunt je om te luisteren naar de diepe stem in jezelf om een klaardere kijk achter de dingen die gebeuren waar te nemen, en de signalen die hij of zij op de levensweg ontmoet goed te interpreteren. Kaneel verdrijft de kwade impulsen in jou, duwt hindernissen die je weg blokkeren weg. Kaneel geeft de kracht om je problemen op te lossen, en vervolg je weg.

**Werking:** Kaneel zit vol met het bestanddeel cinnamaldehyde. Deze stof heeft geneeskrachtige eigenschappen en wordt daarom al eeuwenlang in de ayurveda en de Chinese kruidengeneeskunde gebruikt. Verder bevat kaneel eugenol en coumarine.

**Gebruik:** In India wordt kaneel - eigenlijk alleen de cassia - in allerlei groentegerechten gebruikt. Veel gerechten variëren van hartig tot zoet. Kaneel is een onderdeel van het kerriemengsel. Kaneel is een bestanddeel van de peperkoekkruiden en wordt gebruikt in speculoos.

Warme rijst met boter, suiker en kaneel is in sommige gezinnen een door kinderen zeer gewaardeerd dessert. Kaneel wordt ook gemalen en ik gebruik het ook in zelfgemaakte chocoladedrank, rijstpap, pudding, appelmoes, appeltaart of in de appelflappen en granenpap. Traditioneel op de kermis wordt kaneel ook in snoep gebruikt, snoepgoed verteert beter. Kaneel wordt sinds het eind van de twintigste eeuw ook gebruikt als smaakmaker in thee.

## 17. KARDEMOM: *Elettaria cardamomum* is familie van de Zingiberaceae.

**Eigenschappen:** De smaak van groene kardemom is intens fris, scherp en menthol-achtig, zoet en bloemig met een vleugje eucalyptus, en heeft een warm, krachtig en pikant aroma, en smaakt naar bergamot, citroen en kamfer. Kardemom is een familielid van gember. Het is ook bekend onder de naam groene kardemom. Er bestaat ook zwarte kardemom, deze is iets minder krachtig dan de groene variant. Kardemom is een middel om de maag in balans te brengen, zwaarte in de maag te verdrijven en eetlust op te wekken. Het laat je maag

alles goed verteren, en bij mensen die koemelk drinken, verteert de melk ook beter. Kardemom helpt je spijsvertering om voedingsnutriënten beter op te nemen. Het eten van kardemom heeft een stimulerende gunstige uitwerking op maagklachten. Daarnaast zou het de eetlust bevorderen en heeft het een zuiverende werking op de adem. Zwarte kardemom wordt in Tibet vooral gebruikt voor aandoeningen van de milt. Ideale specerij voor mensen met overgewicht, kouwelijkheid en algemene zwakte. Elimineert afvalstoffen en toxines.

In kardemom zit veel goed opneembaar ijzer. Dat is goed nieuws voor mensen met bloedarmoede en andere mineralen tekorten. Het bevat eveneens grote hoeveelheden mangaan, verder ook andere mineralen zoals zink, magnesium, fosfor, kalium en calcium. Kardemom bevat ook enkele waardevolle vitaminen zoals vitamine B1, B2, B3, B6 en C. **Aandoeningen:** ondersteunend bij dysenterie (zwarte kardemom), anorexia, bronchitis, lever- en galproblemen.

**Ongemakken:** Winderigheid, pijn in de darmen, braakneigingen, slijmvorming, overmatig zweten, indigestie, constipatie, verkoudheid en wormen.

Kardemom helpt bij plasproblemen en urinewegaandoeningen, aangezien het de nieren ondersteunt.

**Emotionele ondersteuning:** Kardemom laat je creativiteit spreken via je keel en de stembanden. Alles wat bij de keel start is zeer sterk aanwezig. Met veranderlijke en speelse wijze, de ene keer op een komische wijze kijkend met twee doortastende ogen, de andere keer als een speels jong poesje, maar altijd zelfbeschermend. Kardemom helpt je alles te zien, niemand kan jou iets wijsmaken, met zijn door-tastbaarheid doorzie je alles. Kardemom maakt je ook mentaal sterk en geeft helderheid om emotionele problemen op te lossen en je doelen na te jagen. Kardemom laat je niet inslapen en geeft gezonde passie, kracht om emoties los te laten, met de opgespaarde energie in actie komen, creëren en vormgeven. Kardemom laat je genieten van al het prachtige natuur, fauna en flora, de panoramische uitgestrektheid en alle kleuren.

**Werking:** Kardemom beschikt over een expectorerende werking (slijmoplossend).

**Gebruik:** Kardemom wordt onder andere in koek (speculaas), gebak, zoete gerechtjes, toetjes (bijvoorbeeld havermoutpap) en curry's toegepast. Kardemom past bij graan- en rijstgerechten, groentegerechten en je kunt er ook thee van zetten.

De zaden zijn een belangrijk onderdeel van diverse kruidenmengsels, zoals het Indiase garam massala, het Ethiopische berbere, de Nederlandse speculaas- en koekkruiden en kerriepoeders. Het wordt dan ook veel gebruikt (in de Indiase keuken) in nagerechten, en ook wel in hartige gerechten. In India is kardemom onderdeel van traditionele kruidenthee of chai.

**18. KARWIJ (KUMMEL):** *Carum carvi*, een plant die behoort tot de schermbloemenfamilie *Apiaceae* of *Umbelliferae*.

**Eigenschappen:** Karwij is een lekker geneeskrachtig kruid en smaakt anijsachtig, kruidig en warm. Je kunt het vooral na de maaltijd gebruiken om de mond te verfrissen en de spijsvertering te bevorderen. Karwijzaad smaakt anijsachtig, kruidig en warm. In Duitsland

kom je het ontzettend veel tegen op broden. Ook de daar zo geliefde pretzels (*Brezel* in het Duits) worden verkocht met een dikke laag karwijzaad erop, als waren het sesamzaadjes of pompoenpitten. *Kummel* is het Duitse woord voor karwij. In Nederland noemen we karwijzaad ook wel wilde komijn. Komijn en karwij lijken dan ook sterk op elkaar: zowel qua uiterlijk als qua smaak. Komijnzaadjes zijn iets langer en recht, karwij is licht gebogen en iets ronder. Karwijzaad smaakt een stuk sterker en scherper dan komijnzaad. Ga er dus spaarzaam mee om. Karwij bevat zeer veel waardevolle oliën.

Het bevat mineralen en sporenelementen: calcium, kiezelzuur, ijzer, calcium, kiezelzuur, ijzer, chroom, fosfor, koper, zink, mangaan, chroom, magnesium, nikkel, kalium, natrium kobalt en vitamine B1, B2, B3, carotenen en flavonoïden.

Mooie bijkomstigheid: karwijzaad gaat maagklachten als een opgeblazen gevoel, krampen en winderigheid tegen. Tegelijkertijd bevordert het je eetlust. Karwij is wind- en kramp verdrijvend, het bevordert de spijsvertering. Bovendien stimuleert het de galvorming en de galsecretie. Stimuleert de dikke-darmwerking. Karwij is menstruatiebevorderend.

**Ongemakken:** Alle spijsverteringsklachten zoals lucht slikken, flatulentie, opgeblazenheid, vertraagde maaglediging, indigestie, spasmen van de galwegen, en krampen en kolieken van maag en darmen bij kinderen. Vanwege zijn verwarmend effect wordt het ook gebruikt bij winterse problemen met de luchtwegen. Te weinig urineproductie. Bronchitis en hoest.

**Emotionele ondersteuning:** Karwij ondersteunt je fierheid om je nooit meer minderwaardig te gedragen, de rug ontspannen rechtop met de schouders naar achteren. Op rustige wijze gewoon 'ZIJN'. Karwij maakt je slim om soms de rol van een lijdend slachtoffer te spelen om achter een masker van onvermogen, lijden en passiviteit de kans te zien of de kust vrij is om het volgende moment weer over te geven aan een vrij rondrennende, vrij voelende en blij spelende kind zijn diepe energetische geaardheid naar boven te laten komen. Karwij is de specerij bij uitstek om je ontevredenheid over het Ik-zijn los te laten en de intrinsieke échte waarden in zichzelf te ontdekken en te exploreren.

**Werking:** De etherische oliën in dit lekker smakende geneeskruid zorgen ervoor dat de darmperistaltiek wordt bevorderd.

**Gebruik:** Wordt veel gebruikt in groenteschotels, koolgerechten, brood en soep om op smaak te brengen.

De zaden worden gebruikt in onder andere brood- en zuurkoolgerechten, maar ook voor inmaak. Het jonge blad wordt ook wel gebruikt om smaak te geven aan groenteschotels.

## 19. KERRIEBLADEREN: *Murraya koenigii*, Rutaceae (Wijnruitfamilie).

**Eigenschappen:** De kerrieboom is een van oorsprong Indiase tropische en subtropische boom. De bladeren van de boom staan bekend als kerrieblad en vormen een belangrijk kruid in de Zuid-Indiase en Sri-Lankaanse keuken.

Een goede smaakmaker van je gerechten.

**Gebruik:** In de keuken kun je eindeloos veel gerechten maken met kerrieblaadjes. Denk aan de gedoodverfde kerrie, maar ook soepen, stoofpotjes, chutneys en zelfs rijst kun je ermee op smaak brengen.

Om ervoor te zorgen dat ze nog meer smaak loslaten (ideaal als ze al wat ouder zijn), kun je de bladeren beter eerst bakken in een beetje vet. Vervolgens kun je ze toevoegen aan het gerecht naar keuze, op het moment dat je ook bijvoorbeeld knoflook zou toevoegen. Bij het bereiden van curry's worden de kerriëbladeren of kerriëbladeren vaak met uien en andere groenten aangefruut en vervolgens mee gestoofd. De hele bladeren worden meestal uit de pan gehaald voor het opdienen.

Kerriëbladen hebben veel weg van laurierblaadjes, maar hebben een andere smaak dat een beetje een mix is van komijn en koriander met wat citroen.

## 20. KERVEL: *Anthriscus cerefolium*, familie van de schermbloemigen, apiaceae.

**Eigenschappen:** De soort wordt algemeen geteeld en gaat gemakkelijk verwilderen. De plant heeft een opvallende anijsgeur. De plant bloeit in april en mei. Er zijn veel soorten die in het wild groeien en lijken op kervel, maar zeer giftig zijn, dus wees voorzichtig! Echte kervel is een eenjarige plant rijk aan vitamine C en goed opneembaar ijzer. Kervel stopt bacteriële overgroei (schept evenwicht in de darmflora) en is eetlustopwekkend. Kervel is al van in de oudheid bekend om zijn bloedzuiverende en urine afdrijvende eigenschappen. Het heeft een heilzame werking op de luchtwegen, dit vooral bij ontstekingen op de bronchiën en bij astmatische problemen. Vers sap kan men gebruiken bij keelpijn. In de middeleeuwen werd kervel inwendig gebruikt bij leveraandoeningen, stimuleert de galsecretie. Werkzaam bij darmkolieken en uitwendig bij oogontstekingen en aambeien. Kervel is tevens een rijke leverancier van vitamine C en bevat veel koolhydraten.

**Aandoeningen:** Hoge bloeddruk. Verzachtend bij tal van allergieën omwille van de histamine onderdrukkende eigenschappen van kervel.

**Ongemakken:** Hik, slechte adem, bronchitis en astma.

**Emotionele ondersteuning:** Kervel geeft vernieuwende, verfrissende energie in je denken en het bewustzijn. Kervel helpt je om onbewuste dingen die je verstrooien op te lossen. Kervel nodigt je uit om jezelf op de eerste plaatst te zetten

**Werking:** Echte kervel bevat diverse bioflavonoïden zoals cis-chrysanthenylacetaat en afgeleiden daarvan die het lichaam helpen om vitamine C beter op te nemen. Verder bevat kervel carotenen en alkaloïden die de lever helpen zuiveren.

**Gebruik:** Echte kervel wordt gebruikt als keukenkruid. In België is kervelsoep een bekende specialiteit. Voor de kruidenteelt worden meestal eenjarige planten gebruikt. Vóór de bloei zijn de bladeren het meest aromatisch. Kervel wordt vaak gebruikt in de Europese, en vooral in de Franse keuken. Lekker in sauzen, soepen, stoofschotels, boter, groenten, salades, eier- en aardappelgerechten en rijst. De smaak heeft iets weg van anijs, en ook wel van peterselie. Je mag kervel echter niet te lang meekoken of -stomen, want zo verliest het zijn aroma. Jonge groenten zou je met kervelblad kunnen kruiden om een extra delicate smaak te geven.

## 21. KNOFLOOK: *Allium sativum*. Familie van Alliaceae of de lookfamilie.

**Eigenschappen:** Knoflook is een plant uit de lookfamilie. Eveneens tot het geslacht look behoren onder andere de soorten ui, prei en bieslook. Al sinds de oudheid wordt knoflook gebruikt om de vitaliteit te vergroten.

Het bevat de reinigende smaken scherp, wrang en bitter. Het heeft ook een beetje de tonische smaak zoet in zich. Knoflook heeft veel positieve eigenschappen. Groeit gemakkelijk in alle grondsoorten in de volle zon. Opgepast voor botulisme of Clostridium Botulinum, knoflook is gevoelig aan deze bacteriële aandoeningen.

Knoflook bevat goed opneembare calcium, vitamine A, B1, B2 en C, ijzer, caroteen, selenium, sporenelementen.

Knoflook stopt bacteriële overgroei en verdrijft parasieten.

**Aandoeningen:** Ondersteunend bij de genezing van kanker, denk maar aan darm-, borst-, schildklier-, maag-, prostaat- en slokdarmkanker als de biologische oorzaak is opgelost - psychologische relevantie achter de kanker oplossen, begrijpen. Knoflook is geschikt bij ziekten zoals Influenza, MS, reumatoïde artritis, schildklieraandoeningen, chronische vermoeidheidssyndroom, fibromyalgie, bijnieruitputting, mononucleose, ziekte van Lyme (inclusief de cofactoren zoals Borrelia, Babesia, mycoplasma en Bartonella), artritis psoriatica, onvruchtbaarheid, ulceratieve colitis, chronische bronchitis. Tevens werkzaam bij bacteriële overgroei zoals aandoeningen van de vagina, blaas en keel door streptokokken A en B, stafylokokken overgroei, nieraandoeningen, ooraandoeningen, sinus aandoeningen, chronische sinusitis, helicobacter pylori, bacteriële longontsteking, Laryngitis, bacteriële overgroei in de dunne darm, ontsteking in het kleine bekken bij vrouwen, eczeem, psoriasis en knobbeltjes op de schildklier. Belangrijk is dat de causale psychologische relevantie van aandoeningen wordt opgelost, anders keert de aandoening terug.

**Ongemakken:** Ademhalingsproblemen, spijsverteringsproblemen, vergrote milt, blindedarmontsteking, overmatige slijmvorming, zwellingen in de lymfe. Verzacht neurologische symptomen zoals aangezichtsverlamming, pijn en beklemmend gevoel op de borst, spasmen, tintelingen, verdoofd gevoel, zenuwpijn, zenuwtrekken. Helpt eveneens bij rugpijn, nekpijn, hoofdpijn, sinus pijn, congestie, slechte adem, glasvochttoebelingen, leverstagnatie, gistvorming en candida overgroei.

**Emotionele ondersteuning:** Als je jezelf fragiel en kwetsbaar voelt, eet dan knoflook, helpt jou te gronden. Knoflook is bij uitstek het voedingsmiddel om je te steunen als je bescherming en een veilige haven nodig hebt. Knoflook helpt je eraan te herinneren dat je op tijd een rustperiode nodig hebt om je batterijen op te laden. Knoflook helpt jou in de eerste plaats om met een verfijnd, energetisch en magnetisch gevoel te communiceren met jezelf. Contact zoeken met je innerlijke verfijnde gevoelige sferen om het kwade met het goede te onderscheiden, helpt jou het kwade te detecteren zowel op geestelijk als op lichamenlijk niveau zoals infecties, indringers, parasieten. Knoflook staat symbool voor zonne-energie, en laat de zonnekracht in jezelf naar buiten komen.

**Werking:** Knoflook zorgt voor evenwichtige cholesterolspiegels in het bloed. Knoflook werkt verjongend, is wind- en kramp verdrijvend, slijmoplossend, wormdodend en bloedzuiverend. Knoflook is rijk aan het fytonutriënt allicin, een zwavelverbinding dat

ontsmettend werkt in het lichaam. Knoflook helpt het lichaam afvalstoffen en toxines te verwijderen. Het werkt tevens bloeddrukverlagend en voorkomt vele ziekten, beschermt de bloedvaten en is bloedverdünnend. Knoflook heeft ook vele eigenschappen dat datlook ook heeft en ondersteunt het genezingsproces van atherosclerose. Knoflook zorgt voor evenwichtige cholesterolwaarden en voorkomt dat cholesterol geoxideerd wordt. Verlicht verkoudheid, goed voor de spijsvertering. Knoflook spaart de heilzame darmflora. Knoflook helpt je organisme om zware metalen en giftige dioxines te verwijderen en geeft je gezondheidssysteem een grote oppepper.

Zoals elk lid van de lookfamilie vind men dezelfde zwavelverbindingen als methyl-L-cysteine, sulfoxide en allicine.

Knoflook bevat veel antioxidanten in de vorm van thio-sulfinaten. Deze veranderen in allicinen dat een bloeddrukverlagende werking heeft en voorkomt dat cholesterol geoxideerd wordt door toxines. Allicin houdt de wanden van de bloedvaten soepel.

**Gebruik:** Knoflook wordt in zeer veel bereidingen gebruikt als smaakmaker (stoofpotjes, dipsauzen, koude en warme soepen, salade dressings, en vele andere gerechten).

Lookpuree of pasta maken voor sauzen. Je kunt knoflook ook rauw eten, het verteert goed en is dan het meest effectief. Bij aandoeningen van de luchtwegen kan je knoflook fijn snijden en doorheen een banaan, avocado of gekookte aardappels mengen. Blijf dit 3x daags doen tot je beter bent. Teentjes opleggen in olijfolie. (Zowel olie als teentjes kunnen dan apart gebruikt worden). Gekoeld in de ijskast bewaren en liefst niet te lang.

Wordt dikwijls verwerkt in boter als lookboter, lookbrood. Bij het eten hebben we een vervelende lookgeur dat irritant kan zijn voor anderen - die geen look gegeten hebben. Dit kan deels opgelost worden door peterselie te eten.

## 22. KOMIJNZAAD, *Cuminum cyminum* is een plant uit de schermbloemenfamilie, Apiaceae

**Eigenschappen:** De plant heeft fijne, smalle blaadjes die lijken op venkel waar het ook familie van is. Komijnzaad is bitter en scherp, en heeft een lichte nootachtige smaak. Vooral de "zaadjes" van komijn worden gebruikt. Deze hebben een heel sterk aroma dat zich beter ontwikkelt als ze voor gebruik even in een droge pan geroosterd en gekneusd worden.

Komijn wordt vaak verward met karwij, vanwege de grote overeenkomst in smaak en uiterlijk. Karwijzaad is licht gebogen, terwijl komijnzaden recht zijn. Door de overeenkomst in smaak (warm, kruidig, anijsachtig) zijn beide kruiden in gerechten wel als vervanger voor elkaar te gebruiken, maar de smaak van karwij is grofweg dubbel zo sterk als van komijn. Komijnzaad zorgt voor een goede spijsvertering en absorptie van voedingsnutriënten in de dunne en dikke darm. Komijnzaad verbetert het vetmetabolisme en helpt je lichaam te ontgiften.

De combinatie van anti-oxidante werking en antiseptische capaciteit van komijn biedt je een gezonde, mooie huid. Komijn activeert het anti-aging processen in het lichaam. Komijn bevat vooral vitamine A, B1, B2, B6, B11 en B12, vitamine C en D, en de mineralen kalium, mangaan, natrium, calcium en fosfor. In komijn zit erg veel ijzer. komijnzaad is ontstekingsremmend

**Aandoeningen:** Bloedarmoede, acne, eczeem, psoriasis, astma, prikkelbare darm syndroom en diabetes.

**Ongemakken:** De hik, spijsverteringsklachten, braakneigingen, diarree, spasmen, flatulentie, maag- en darmkrampen en constipatie. Huidaandoeningen zoals acne, steenpuisten, huiduitslag en puistjes. Eveneens tegen schorre en hese stem.

**Emotionele ondersteuning:** Zwart komijnzaad stimuleert de darmperistaltiek en geeft energie vrij om tot diepe rust te komen. Komijn gaat bij wijze van spreken alles vrijgeven wat diep in jezelf vast en opgesloten zit in een cocon. Komijn breekt de cocon open en laat jouw inhoud vrijelijk stromen. Deze krachtige specerij helpt jou letterlijk aarden en contact te maken met het diepere 'zelf'. Komijn geeft je opwaartse kracht om je creativiteit en communicatie te ontwikkelen met een vaste aardse concentratie in jezelf. Komijn laat je alles verzamelen om te gebruiken om in jezelf te groeien en dan met volle kracht uit te spugen, te ledigen en dan opnieuw te beginnen. Een transformatie die eindeloos is, steeds weer putten uit eigen bron, dingen creëren om zich ervan te bevrijden, te baren, te ledigen en zich schoon te maken. Komijn staat symbool voor een nooit eindigend proces.

**Werking:** Komijn blijkt de aanmaak van enzymen door de schildklier en de lever te stimuleren. Deze enzymen zorgen voor een betere spijsvertering. Deze leverenzymen zorgen voor ontgifting en werken preventief tegen kanker en tumoren.

Zwart komijnzaad bevat veel antioxidanten (terpeen, fenolen, flavonoïden en alkaloiden) die het lichaam helpen met de ontgifting van toxines. De etherische olie van komijn is een goede massageolie tegen cellulitis. De stoffen cuminaldehyde, thymol en fosfor zijn de krachtige ontgifters van het lichaam, ze beschermen tevens de huid.

**Gebruik:** Komijn wordt gebruikt in rijst-, linzen- en groentegerechten. Men kan ook thee trekken van komijn samen met andere zaden van leden uit de familie van de schermbloemigen. Komijnzaad is een lekkere aanvulling op brood. In de Middeleeuwen maakten mensen al komijnbrood. In die tijd was komijn een symbool van liefde. Komijnzaad wordt in veel gerechten gebruikt.

Toepassing : soepen, peulvruchten en 'winderige' gerechten zoals kool en uien.

Zwarte komijnzaadolie is medicinaal en helpt bij kanker, bloed onzuiverheden, problemen bij de algemene gezondheid met zijn detox- en recyclingsysteem en parasieten. Je kunt komijnzaad toevoegen aan een zelfgemaakte thee kruidenzaden mix.

Gestampte komijnzaad wordt soms ook als ingrediënt van curry gebruikt.

### 23. KORIANDEr: *Coriandrum sativum*, familie van de schermbloemigen.

**Eigenschappen:** De korianderplant is nauw verwant aan karwij, komijn, venkel, dille en anijs. De vorm van de bladeren doet denken aan bladpeterselie. De schermbloemen van de koriander zijn wel mooi, maar ruiken onaangenaam. Na het drogen worden de zaden geelbruin en verspreiden ze een muskusachtige citroengeur. Koriander is het kruid bij uitstek om zware metalen te verwijderen, het is belangrijk om zo veel mogelijk verse blaadjes te eten. Het sap bevat echt levend water dat doorheen de hersenbarrière gaat. Dit sap bevat fytochemicaliën waaraan mineralen zijn gebonden. Natrium, kalium en chloride. Deze minerale zouten volgen de natuurlijke weg van de bloedstroom en de lymfe. Als ze

onderweg aminozuren (glycine en glutamine) tegenkomen gaan ze zich verbinden aan deze aminozuren en worden een bouwsteen voor neurotransmitters. De hersenen hebben veel minerale zouten nodig om goed te functioneren, koriander stimuleert de toevoer van deze minerale zouten.

Koriander heeft de eigenschap om het teveel hitte in de maag wat af te koelen en tegelijkertijd de spijsvertering te stimuleren.

Het brengt het maagzuur in evenwicht. Verse koriander bevat veel vitamine A.

Verse korianderblaadjes helpen ook veel afvalstoffen en toxines uit de spijsvertering te verwijderen. Het is een fantastische ontgiftiging van de lever. Het ondersteunt de bijnieren en de pancreas voor het in evenwicht houden van de bloedsuikerspiegel en het voorkomen van overgewicht.

**Aandoeningen:** Koriander is krachtig werkzaam bij nierklachten, blaasontsteking en nierstenen. Door het zuiveren van zware metalen is het effectief aan alle aan de zenuwen gerelateerde aandoeningen. Ondersteunend bij degeneratieve aandoeningen zoals MS, ALS, reumatoïde artritis, Alzheimer, depressie, dementie, ADHD, autisme, PTSS, mononucleose, gordelroos, Parkinson, ziekte van Addison, POTS - posturaal orthostatisch tachycardie syndroom -, CVS, ziekte van ménière, schildklieraandoeningen, ulceratieve colitis, vertigo, fibromyalgie, het syndroom van Raynaud, lupus, OCD - obsessief compulsieve stoornis. Het syndroom van Cushing - stoornis van de hormoonhuishouding -, migraine, eczeem, psoriasis, slapeloosheid, urineweginfecties, letsels en vleesbomen. Het wordt heel veel in de Ayurveda gebruikt. Belangrijk is dat de causale psychologische relevantie van aandoeningen wordt opgelost, anders keert de aandoening terug.

**Ongemakken:** Het kruid heeft een ondersteunende werking bij reuma en helpt bij gewrichtspijn. Werkzaam bij hersenmist, geheugenproblemen, spasmen, verwarring, klapvoet, zenuwtrekken, verdoofd gevoel, tintelingen, kriebelingen, spierspasmen, neuralgie, en spierkrampen. Helpt eveneens bij andere symptomen zoals oorsuizen, zoemend gevoel, gewrichtspijn, rugpijn, nekpijn, ischias, kaakpijn, hoofdpijn, duizeligheid, opvliegers, gewichtstoename, schade aan de myelineschede, bloedvergiftiging, nervositeit en angst, obstipatie, ontstekingen, ontstoken lever, lever congestie en voedselallergieën.

**Emotionele ondersteuning:** Koriander brengt helderheid om de juiste weg te vinden zonder dat je afgeleid wordt door andere opties of het gedrag van anderen. Koriander heeft een zacht karakter en maant je aan om geen agressie, vastzetten van onaangename dingen en mensen door jezelf. Koriander verzacht je nervositeit en kalmeert je als je een belangrijke keuze moet maken.

Koriander helpt je bij het inzicht om naar anderen echt te luisteren zonder oordeel, welke pijn kun je verlichten bij een geliefde, hoe kun je iemand helpen die negatief denkt en praat over zichzelf? Koriander helpt om overtuigingen en aannames die ons niet meer dienen los te laten, een klare heldere structuur met open gangen en nette lijnen uitbouwen. Het karakter van koriander is wel braafjes, maar zeer duidelijk.

**Werking:** Het bevordert de eetlust, is tonisch en bloedzuiverend, koelend, vochtafdrijvend, windverdrijvend en stimuleert de hele spijsvertering en metabolisme. Specifieke mineraal-zoutverbindingen uit koriander gaan zich in de hersenen aan fytochemicaliën

binden die doelbewust toxische zware metalen uit het brein gaan verwijderen. Neuronen worden bevrijd van deze toxische zware metalen en kunnen weer optimaal functioneren. Veel mensen vinden de smaak van korianderblaadjes niet lekker, dit komt doordat de waardevolle fytochemicaliën van koriander contact maken met oxidatieve afvloeiingen van meestal een combinatie van aluminium, nikkel en/of koper. Als er veel van deze afvalstoffen in het speeksel zitten geeft dat een wrange slechte smaak aan de korianderblaadjes, het is juist een teken dat je koriander zeer hard nodig hebt om te ontgiften van deze oxidatieve giftige zware metalen. Koriander is natuurlijk ook uiterst waardevol om zware metalen uit andere lichaamsdelen en organen te ontgiften, denk maar aan de lever, de milt, de pancreas, e.a.

**Gebruik:** Koriander wordt vaak gebruikt in de keuken. Vele delen van de plant zijn eetbaar. De verse bladeren, takjes en gedroogde vruchten. Er is een groot verschil in smaak tussen de vruchten en de bladeren van de plant. De vruchten worden zowel heel gebruikt als in poedervorm. Ze zijn afkoelend bij verhittende emoties en brandend maagzuur.

Gebruik verse blaadjes om vis- en vleesbereidingen, soepen, ragouts en tomatensaus een fijn aroma te geven. Je kunt van verse koriander ook sap maken en in een smoothie verwerken of korianderblaadjes toevoegen aan guacamole, salades, hoe meer koriander je gebruikt, hoe meer voordeel. De bijzondere, licht anijsachtige smaak van de blaadjes komt ook heel goed tot zijn recht in chutneys. Je kan er ook korianderpesto mee maken (met gemalen walnoten, citroensap, knoflookteentje en zeezout).

Door op de zaden te kauwen kun je de onaangename geur van knoflook neutraliseren.

Gebruik gedroogde korianderzaadjes in rijst, groenten en stoofpotten, speculaas, koeken, kaas. Gemalen is korianderzaad een bestanddeel van kerrie.

Thee van korianderzaden werkt tegen aambeien - compressen, verlicht buikkrampen, overdreven dorst en winderigheid.

Gebruik thee van gekneusde korianderzaadjes in kompressen om verhitte (ontsteking) op de huid mee te verzachten. Verlicht hevige jeuk.

#### 24. KRUIDNAGEL: *Syzygium aromaticum*, lid van de mirtefamilie.

**Eigenschappen:** Kruidnagel is een specerij met een zeer overheersende smaak.

Kruidnagels zijn de gedroogde, nog gesloten bloemknoppen van de kruidnagelboom. Een kruidnagel bestaat uit een ongeveer 1 cm lang steeltje, met daarop het knopje. Kruidnagel is zeer krachtig en scherp en bevat ook bitter. Het heeft ook een beetje zoet, en wordt als tonicum gebruikt om je weefsels te versterken. Kruidnagel werkt verjongend op het lichaam doordat het zeer veel antioxidanten bevat die de groeihormonen stimuleren tijdens de diepe slaap. Kruidnagel bevat veel vitamine C en vitamine K, calcium, magnesium en mangaan. Kruidnagel stimuleert de bloedsomloop, geeft veel energie en vitaliteit. Wekt potentie op. Verfrist de mond en de adem. Het ondersteunt de algemene gezondheid en helpt het lichaam zelfs om zware metalen te verwijderen.

Kruidnagel stimuleert de speekselvloed, stimuleert de eetlust en zorgt voor een goede absorptie van de voedingsstoffen. Reinigt het lichaam van opgehoopte slijm in de darmen.

**Aandoeningen:** De stoffen in de kruidnagel infusie verlammen en doden de rondwormen. Kruidnagel heeft een bacteriostatisch effect op de difterie-bacil, miltvuur, Streptokokken A en B, Staphylococcus aureus, paratyfus A en B bacillus, Shigi, Flexner, cholera, tuberculose, pestbacil, pest, difterie en miltvuur en voorkomt op deze wijze overgroei dat eventueel cytokine stormen (gevaarlijk) kan veroorzaken. Kruidnagel stopt de fungale overgroei van verschillende soorten schimmels die gerelateerd zijn aan verschillende huidziekten. Doeltreffend tegen schimmel overgroei Candida en zijn cofactoren zoals toxines en afvalstoffen.

Kruidnagel is werkzaam bij colitis, dystonie, diarree, intestinale koliek, ziekten van het rectum en hypotensie. Kruidnagel geneest ontstekingen van de slijmvliezen van de tong, tandvlees en bij periodontale aandoeningen. Bewezen zijn effectiviteit bij de behandeling van laryngitis, faryngitis, rhinitis, tonsillitis, frigiditeit, bij potentiële stoornissen, schurft, oorontsteking en ontstekingen van de maxillaire sinussen. Als het biologische conflict, de oorzaak bij kanker is opgelost, zal kruidnagel sterk ondersteunend zijn bij de genezing van kanker. Langdurig gebruik ervan helpt de bloeddruk te normaliseren, alsook herstelt het de functies en verhoogt de tonus van de uterus. Belangrijk is dat de causale psychologische relevantie van aandoeningen wordt opgelost, anders keert de aandoening terug.

Verschillende middelen op basis van deze plant helpen te ontdoen van likdoorns, wratten en tumoren.

Kruidnagel is een krachtige regulator van de menstruele cyclus. Het wordt gebruikt als afrodisiacum.

Kruidnagelolie wordt uitwendig gebruikt bij astma, bronchitis, artritis en krampen. De olie wordt toegevoegd aan baden en wordt ook gebruikt om te inhaleren.

**Ongemakken:** Kruidnagel werkt slijmoplossend, verdrijft wind, is krampopheffend en verlicht pijn, darmklachten, reuma, misselijkheid, winderigheid, braakneigingen, overgevoeligheid, opgeblazenheid en spierpijn. Een kruidnagel in de mond doet tandpijn verdwijnen en geneest abcessen. Eugenololie uit de kruidnagel is het werkzame bestanddeel. Eugenol zuivert de mond; tong, tanden, tandvlees en de keel. De zuiverende eigenschappen van kruidnagel kregen reeds erkenning in de Middeleeuwen.

Kruidnagel helpt ondanks zijn sterk verwarmende eigenschap ook bij diarree, overdreven dorst, te weinig of teveel maagzuur. Zuivert het bloed en helpt het hart en de leverwerking. De etherische olie kan je gebruiken bij insectenbeten en om hardnekkige mijten te verdrijven. Om maagpijn en andere spijsverteringsklachten mee te bestrijden.

**Emotionele ondersteuning:** Kruidnagel stimuleert je bewustzijnsontwikkeling, het geeft een aangename frisheid in het denken. Kruidnagel nodigt je uit om het vermogen om diep op de zaken in te gaan, om de 'oerzaak' in te dringen, de waarheid onder de waarheid te vinden en te begrijpen. Puren in de diepte in de aller kleinste hoekjes. Zoeken waar een ander nooit aan zal denken te gaan zoeken, laat staan te gaan. Je gaat zo diep op zoek naar de kern, en blijft uiterst waakzaam om de kans te zien om nog dieper te kunnen gaan, steeds dieper gravend. Kruidnagel stelt je in staat om steeds in het nu-moment integraal aanwezig te zijn om dat wat het verst vooruit loopt te doorlopen en te onderzoeken. Met kruidnagel ga je als mens niet achterblijven, altijd paraat en blijven doorgaan. Je kijkt niet achterom. Deze

specerij geeft energie, verhoogt de libido en de vruchtbaarheid. Een frisse adem geeft zelfvertrouwen, kruidnagel helpt met zijn reinigend vermogen. Kruidnagel herstelt het algemeen welzijn.

**Werking:** De kracht zit in de stof eugenol dat in de kruidnagel aanwezig is. Deze aromatische stof zit in grote hoeveelheden in de bloemknoppen van de kruidnagelboom, algemeen bekend als kruidnagel. Daar haalt het kruid zijn medische eigenschappen vandaan. Kruidnagel verdrijft parasieten.

**Gebruik:** Kruidnagels worden gewoon in de gerechten meegekookt en hebben een sterke pittige smaak, zelfs nog na het koken. Ook goed in jam en compotes.

De specerij past goed in een stoofgerecht, kruidendrank en rodekool. In de Nederlandse keuken wordt gemalen kruidnagel ook in koekjes gebruikt. In de Indiase keuken wordt het in het kruidenmengsel garam masala gemalen en in curries gebruikt. Kruidnagel is vaak standaard onderdeel van de kruidenmix kerrie en de Nederlandse speculaaskruiden. Laat 3 tot 5 kruidnagels gedurende vijftien minuten op een zacht vuurtje koken in een kop water. Om ze aangener te doen smaken, kunt u er wat honing of kaneel in doen. Drink 3 keer per dag zo'n thee tussen de maaltijden. Niet in grote hoeveelheden gebruiken bij zwangerschap en aanhoudende hoge bloeddruk.

## 25. KURKUMA: *Curcuma longum*, familie van Zingiberaceae.

**Eigenschappen:** Kurkuma is verwant aan gember en is een vast bestanddeel van curry. Curcumine, een bestanddeel uit de kurkuma (gekend als gezonde plantaardige E100), is vetoplosbaar. Curcumine is een fytonutriënt met ontstekingsremmende eigenschappen. Vooral nuttig bij terugkerende chronische ontstekingsreacties die pijn veroorzaken, van hersenen, zenuwen tot gewrichten en spieren. Kurkuma bevat de reinigende smaken scherp en bitter en werkt verwarmend in het lichaam.

Kurkuma bevat veel tryptofaan, een aminozuur belangrijk voor de initiatie van serotonine in het slijmvlies van de dikke darm. Dit voorkomt depressie. Kurkuma bevat veel antioxidanten en werkt verjongend. Kurkuma of geelwortel is bloedzuiverend en een krachtige ontgiftiging voor de lever. Kurkuma vermindert overmatige hitte in de maag en de lever en reguleert de maagsappen.

Tot de chemische stoffen in kurkuma behoren curcumine, tumeron, carotenen en zingiberol. Kurkuma wordt beschouwd als beschermend middel voor het spijsverteringsstelsel en als remedie tegen verschillende ontstekingsstoornissen. Kurkuma stimuleert de aanmaak van galvocht. Het brengt de cholesterolwaarden in evenwicht.

Kurkuma is werkzaam bij een opgeblazen gevoel, zuurbrand en diarree. Het is koelend op het hele lichamelijke systeem en zorgt voor een betere spijsvertering. Het helpt bij de vorming van de stoelgang, werkt eetlustopwekkend, verdrijft wind, vermindert oedeemvorming en heft krampen op. Helpt de vetten beter te verteren en is slijmoplossend. Van kurkuma kun je een papje maken en op huidziekten insmeren en goed inzwachtelen, het elimineert alle toxines. Kurkuma beschermt de hersenen en helpt de algemene gezondheid om afvalstoffen en zware metalen te elimineren voordat ze schade kunnen aanrichten in het lichaam. Kurkuma stimuleert de hersenwerking.

Kurkuma kan ingezet worden om kanker te helpen genezen, dankzij zijn krachtige ontgiftende werking. Wel is het belangrijk dat het onderliggende causale conflict ook opgelost is.

**Aandoeningen:** Chronische darmziekten en ontstekingen, ziekte van Crohn, bacteriële overgroei in de dunne darm, coeliakie, colitis, spastisch colon. Door zijn ontgiftende werking kan kurkuma ingezet worden tegen geelzucht.

Goed tegen encefalitis, laaggradige encefalitis dat zeer kleine zwellingen veroorzaakt in de hersenen en niet op te sporen is, Het chronisch vermoeidheidssyndroom. Hoofdpijn, druk en duizeligheid zijn bekende symptomen in combinatie met wazig zicht, angst, verwarring en paniek. Ondersteunend bij aandoeningen zoals de ziekte van Lyme, MS, ALS, CVS, de ziekte van Hashimoto, de ziekte van Graves, ziekte van Parkinson, lupus, ziekte van Pfeiffer, verkoudheid, reumatoïde artritis, bijnieruitputting, Alzheimer, fibromyalgie, draaiduizeligheid, hypothyreoïdie, hyperthyreoïdie en tinnitus. Belangrijk is ook dat de causale psychologische relevantie van aandoeningen wordt opgelost, anders keert de aandoening terug.

Kurkuma werkt ook herstellend bij sinusproblemen, lymfoom, emfyseem, vergiftiging door zware metalen (samen met koriander), eczeem, psoriasis, schimmelaandoeningen, parasieten, het syndroom van Raynaud (koude vingertoppen of tenen), migraine, chronische bronchitis, bacteriële longontsteking, bursitis (slijmbeursontsteking), carpaletunnelsyndroom (beknelde zenuw in de pols), allergieën, vleesbomen, eetstoornissen, obesitas, endometriose (slijmvlies van de baarmoeder), glaucoom, lipoom, overgevoeligheid elektromagnetische straling en hart- en vaatziekten.

**Ongemakken:** Kurkuma stimuleert de bloedsomloop en is werkzaam tegen een te trage leverfunctie, slechte bloedcirculatie, chronische histamine reacties, en bloedvergiftiging. Tegen zeer veel kwaaltjes, spierpijn, spierkrampen, pijn in de nek, knieën, kaak, rug, keel en andere pijn in het lichaam. Ook goed bij congestie, slechte bloedsomloop, te trage lever en hitte in de lever, mineraaltekorten, roos, netelroos, huiduitslag, frozen shoulder, laag zoutzuurgehalte (de maag), symptomen van de menopauze, stijfheid, desoriëntatie, emotie-eten, hormonale onbalans, vaginale bloedingen, gewrichtsontstekingen, druk in het hoofd, hoofdpijn, duizeligheid, hoest en keelpijn.

**Emotionele ondersteuning:** Kurkuma is het kruid om jou te helpen met je eigenwaarde te erkennen en te versterken. Merk je op dat je jezelf omlaag haalt, en moeite hebt om complimenten te aanvaarden, gebruik veel kurkuma. Kurkuma helpt je te aanvaarden dat je zoveel positieve eigenschappen hebt en wat een stralend waardevol mens dat je in werkelijkheid bent.

Kurkuma helpt jou om uit de slachtofferrol te gaan, te stoppen met oordelen of de ander als schuldige aan te wijzen, het bewustzijn te verruimen en ten slotte om woede, onvrede en andere negatieve emoties echt te verwerken. Zaken uit het verleden die jou uitputten, waar je vastzit, de vicieuze cirkel die keer op keer ervoor zorgt dat je de pijn opnieuw beleeft. Kurkuma brengt zachtheid, mededogen en liefde naar jezelf toe. Het helpt jou met het inzicht dat jij altijd al je best hebt gedaan en steeds gehandeld hebt vanuit onschuld, je wist het toen niet. Je kunt niet kwaad of ontevreden zijn over jezelf. Je bent alle liefde waard.

**Werking:** Het heeft uitzonderlijke heilzame eigenschappen. Hij is een krachtige antioxidant, beschermt tegen inflammatoire ziekten (digestieve en gewrichtsaandoeningen) en tegen kanker (vooral huidkanker). Het hoge gehalte aan goed opneembare mangaan in combinatie met curcumine werkt fantastisch voor het cardiovasculair systeem en het ontgiften van zware metalen en dioxines die in de organen opgeslagen zitten. Wees bewust dat ontstekingen van vele chronische ziekten eigenlijk genezingsprocessen zijn. Het is een algemene gezondheidsrespons van het lichaam om weefsels te herstellen en te ontgiften, in dynamische samenwerking met bacteriën. Als de ontsteking blijft duren kan dit duiden op recidiverende conflicten of hun sporen, de genezing of conflict blijft hangen. Met andere woorden het is niet het lichaam dat zichzelf aanvalt zoals het steeds verkeerdelijk door veel bronnen wordt aangeduid als auto-immuunziekte. Het lichaam valt zichzelf nooit aan, dat is tegen de natuurwet in. Kurkuma is de ideale bondgenoot voor het lichaam om het ontstekingspatroon te doorbreken. De heilzame steroïde verbindingen in de curcumine zijn essentieel voor het kalmeren van ontstekingsreacties. Terwijl kurkuma zich bezighoudt om ontstekingen te genezen gaan andere werkzame stoffen en verbindingen uit kurkuma de bloedtoevoer stimuleren naar gebieden in het lichaam die een versterkte bloedtoevoer nodig hebben. Denk maar aan de organen zoals de lever, pancreas en de milt. Kurkuma kan de hersteltijd van spieren, ligamenten en gewrichten na een zware inspanning verkorten en geneest kleine letsels waar je niet bewust van bent, maar die later voor veel problemen kunnen zorgen.

**Gebruik:** Zwarte peper of cayennepeper verbetert de opname van kurkuma. Kurkuma wordt in zeer veel gerechten gebruikt zoals soep, stoofpotjes, alle koolsoorten, en ingelegde groenten, om de voeding een gele kleur te geven (het oog wil ook wat) zoals rijst- en curry gerechten. Kurkuma geneest snel huidwonden en huidaanandoeningen (gebruik van kompressen). Een versterkende kurkuma-gember drankje helpt jou de algemene gezondheid te verbeteren. Je hebt gelijke delen kurkuma en gember nodig voor dit drankje (10 cm), 2 sinaasappels en 4 knoflookteentjes. Centrifugeer de sappen van de ingrediënten, voeg ze pas samen als je het drankje wenst te consumeren. Dit drankje is sterk slijmoplossend en versnelt het genezingsproces. Ideaal na een workout.

## 26. LAURIER: *laurus nobilis*, laurierfamilie *Lauraceae*.

**Eigenschappen:** Laurier is afkomstig uit vooral het oostelijk Middellandse Zeegebied, uit landen als Turkije, Georgië en Griekenland. In de Klassieke Oudheid was laurier een symbool voor de overwinning. Laurier is een sierlijke struik of boom met donkergroene blaadjes, en wordt wellicht al meer dan 2.000 jaar als keukenkruid gebruikt. Het is een gezond, aromatisch-bitter en wrang smakend kruid, dat de spijsvertering stimuleert. De bladeren kunnen rustig worden meegekookt en voor het opdienen worden verwijderd. Laurier brengt evenwicht in de darmflora, werkt kalmerend en zweet verdrijvend. Beschermt de luchtwegen, heilzaam tegen tandpijn, wekt de eetlust op en doet de voeding beter verteren. Versterkt en ondersteunt het zenuwweefsel. Laurierbladeren zijn ongeveer 5 cm lang en worden (meestal gedroogd) gebruikt.

**Aandoeningen:** Werkzaam tegen bovenste luchtwegaandoeningen, griep, tandpijn, aften, sinusitis, keelpijn en bronchitis. Bij diabetes helpt het de bloedsuikerwaarden dalen.

**Ongemakken:** Nervositeit, maag- en darmaandoeningen, diarree.

**Emotionele ondersteuning:** Laurier nodigt je uit om op zoek te gaan naar de vreugde en om jezelf gerust te stellen. Laurier wijst jou de weg die voor je ligt, je dient je eigen leven te leven. Hou je met jezelf bezig, je mag zijn zoals je bent en je hoeft er niets speciaals voor te doen. Laurier maant je aan om niet altijd maar weer met anderen bezig te zijn, maar jouw leven te creëren.

Menslievendheid en altruïsme is goed, maar niet ten koste van het eigen leven!

Voortdurend met anderen bezighouden en in over-bezorgdheid gaan is in feite weglopen van jezelf en dat is nooit goed.

Bij dit nieuwe idee kun je opgelucht ademhalen en kun je alles van je schouders laten afvallen. Laurier helpt je bij deze krachtige ontlasting van een hoop taken die te zwaar waren voor jou. Laurier zegt tegen jou: Het is niet jouw verantwoordelijkheid, laat de andere maar gaan.

**Gebruik:** Je kan laurierblaadjes vers of gedroogd, en in hun geheel of versneden gebruiken. Maar in de keuken gebruik je toch liefst de gedroogde variant, aangezien verse blaadjes best wel bitter kunnen smaken. Hoe langer je de blaadjes laat meekoken, hoe kruidiger je gerecht zal worden. Gebruik dit kruid in soepen, sauzen, marinades, eenpansgerechten, zuurkool, rode kool, stampot, groentesoepen, ingelegde augurken, komkommer en rode bieten, waarbij de laurier langere tijd moet meestoven om de smaak tot zijn recht te laten komen. Het blad kan niet opgegeten worden, want het blijft hard.

Laurierbladeren hebben een aroma dat bij heel veel spijzen past. Zelden wordt een gerecht door laurierbladeren bedorven.

Van laurierblaadjes kan je thee trekken, deze thee is rustgevend.

## 27. LAVAS: *Levisticum officinale*, vaste plant uit de schermbloemenfamilie *Apiaceae*.

**Eigenschappen:** Familie van de selder en peterselie. Lavas is een kruidachtige plant die afkomstig is uit Zuid-Europa. De plant is ook wel bekend onder de naam maggiplant, vanwege de sterke geur. Lavas stimuleert over de hele lijn de spijsvertering.

Zowel de verse bladeren als de zaden kunnen worden gebruikt in de keuken en hebben een pittige selderijachtige smaak. Lavas is windverdrijvend en menstratiebevorderend.

Lavas is goed tegen een opgeblazen gevoel, brandend maagzuur. Daarnaast werkt het diuretisch. Dat wil zeggen dat het de nieren stimuleert om urine te maken. Het is verzachtend voor de luchtwegen en thee van lavas zou hoofdpijn verzachten. Thee van lavas en paardenbloemblad is zeer goed om je lever te reinigen. Een handvol bladeren overgieten met een halve liter heet water, laten afkoelen, zeven en toevoegen aan een voetbad is een middeltje tegen zweetvoeten. Lavas in het badwater verzacht ook huidontstekingen. Ook bij klachten aan de urinewegen kan lavas verzachtend en genezend werken en is urineafdrijvend.

**Aandoeningen:** Ondersteunend bij multiple sclerose, huidontstekingen. Het drinken van 2-3 kopjes per dag lavasthee zou een migraineaanval verzachten.

**Ongemakken:** Keelpijn, maagzuur, winderigheid, opgeblazenheid, zweetvoeten en indigestie.

**Werking:** lavas voorkomt bacteriële of fungale overgroei. In lavas zitten vele fytonutriënten, coumarinen en psoralen. Het bevat ook Carvacrol, dat de algemene gezondheid met zijn detox- en recyclingssysteem goed ondersteunt en versterkt.

**Gebruik:** In de keuken kan zowel de wortel, stengel, blad als de zaden van lavas gebruikt worden, en deze hebben een pittige selderijachtige smaak. De wortel kan men in groentestoofpotjes verwerken. Bladeren en stengels worden eveneens gebruikt in stoofpotten, salades, sauzen, spinazie, wortelen, aardappelen en soepen. Het zaad wordt gebruikt om brood smaak te geven. De wortel van lavas kan in een siroop gelegd worden om er lekkere gezonde snoepjes van te maken.

Lavas kan gebruikt worden als smaakversterker. Bladeren mogen meegekookt worden zonder smaakverlies, Lavas is sterk aromatisch en wordt daarom met mate gebruikt.

Vroeger gebruikte men de holle stengels om warme melk of een andere warme drank mee op te zuigen, de op deze manier vrijgekomen medicinale stoffen van lavas verlichten en genezen keelpijn.

## 28. MAANZAAD: slaapbol, *papaver somniferum*, *papaveraceae*.

**Eigenschappen:** Maanzaad of blauwmaanzaad is de informele naam voor het zaad van de slaapbol. De slaapbol is een doosvrucht. Voor het telen van blauwmaanzaad worden rassen gebruikt met een laag gehalte aan opiaten. Maanzaad is een papaver. Papaver somnifera, somnifera verwijst naar slapen. Het bevordert de aanmaak serotonine en melatonine omdat de slaapbol veel tryptofaam bevat. Geeft vooral veel rust. Maanzaad is erg gezond. Er zit vooral een grote hoeveelheid mineralen in. Maanzaad is rijk aan mangaan, ijzer, koper, calcium, fosfor, magnesium, zink, seleen en kalium.

In maanzaad zitten redelijk wat vitaminen. Het meest zit er thiamine of vitamine B1 in, daarnaast zit er veel pantotheenzuur of vitamine B5 in, foliumzuur of B11, pyridoxine of B6, vitamine E, riboflavine of B2 en niacine of B3.

**Aandoeningen:** De olie gemaakt van maanzaad heeft zich in China bewezen als middel om borstkanker te genezen als het biologisch conflict is opgelost.

**Ongemakken:** Misselijkheid en braken. Slapeloosheid.

**Werking:** Maanzaad bevat de fytonutriënten oliezuur en linolzuur. Beide zijn gezonde, enkelvoudige, onverzadigde vetzuren. Deze werken goed voor het hart en het brein.

**Gebruik:** Je kunt maanzaad over een groene salade sprenkelen, bij voorkeur samen met sesamzaad, zonnebloempitten en lijnzaad. Maanzaad wordt in Nederland en België vooral gebruikt op brood en broodjes door voor het bakken het deeg in een bak met zaad te duwen of het zaad eroverheen te strooien. Maanzaad heeft gezonde eiwitten en kan ook in muesli worden gebruikt.

## 29. MARJOLEIN: *Origanum majorana* familie van de lipbloemigen, *Labiatae*.

**Eigenschappen:** De echte marjolein heeft behaard, grijsgroen blad en wortelende stengels, witte tot mauve bloempjes. De zaden vormen trosjes. Deze plant is afkomstig uit het oosten

van het Middellandse Zeegebied. Marjolein heeft een intens aroma, dat aan tijm doet denken, maar is zachter en zoeter van smaak. Helpt tegen een kater. Marjolein maakt traditioneel deel uit van de Provençaalse kruidenmix. Echte marjolein heeft een zachtere smaak dan oregano. Marjolein is rijk aan mineralen in goed opneembare vorm. Zink, boor, fosfor, kalium, natrium, ijzer, zink, calcium en mangaan. Het bevat vitamine B1 en B2 en verschillende carotenen.

Deze plant stopt bacteriële overgroei en werkt pijnstillend. Marjolein bevordert de galsecretie, werkt krampopheffend en is menstruatiebevorderend. Etherische olie van marjolein vermindert het verouderingsproces van de huid.

Thee van Marjolein verlicht hoofdpijn en verkoudheid. Marjolein stimuleert het parasympathische zenuwstelsel, kalmeert en versterkt de zenuwen. Het ontspant de spieren. Verder bevordert marjolein de spijsvertering, het ontsmet het maag- en darmkanaal.

Marjolein heeft de eigenschap om lood uit het lichaam te drijven.

**Aandoeningen:** Ondersteunend bij hart-en vaatziekten. Angst en lage stressbestendigheid, Neurovegetatieve dystonie of fysieke stress, gevolgen, depressie, hoest, insulineresistentie, diabetes type 2, spanningshoofdpijn en migraine.

**Ongemakken:** Helpt bij problemen met de bloedsomloop, hoge bloeddruk, krampen, dyspepsie, diarree, atrofische gastritis of zwakke maagfunctie, meteorisme of opgeblazen buik, onvoldoende maagsap vorming, flatulentie of winderigheid, spanning, hyperactiviteit, slapeloosheid, verdriet, slapeloosheid, duizeligheid en benauwdheid.

**Emotionele ondersteuning:** Marjolein maakt je eerlijk en doortastend, duurzaam van aard. Je komt nooit bedrogen uit. Marjolein is het keukenkruid bij uitstek om jou te leren grenzen te stellen. Vanuit zelfwaarde besef zeg je : 'Tot hier, en niet verder!'.

Marjolein laat je gouden geluk vinden binnenin je eigen wezen. Marjolein reinigt alles binnenin, geen enkele parasiet zal nog aanwezig zijn zodat jij in de juiste zin kan doorgaan, energieën doorstromend door jouw hele wezen.

Marjolein laat niets aan het toeval over, uiterst nauwkeurig nagaan of alle onderdelen perfect in mekaar passen, haarfijn zoals de radertjes van een gouden uurwerk, eerder is hij niet tevreden. Alles fijn op elkaar afgestemd, zowel lichamelijke en geestelijke capaciteiten werken hieraan mee. Marjolein verjaagt boze gedachten en emoties, die horen niet thuis in een evenwichtig lichaam-geest dat werkt als een éénheidsverbond.

**Werking:** De maagsecretie wordt gestimuleerd en de zuurtegraad van de maag in evenwicht gebracht. Marjolein bevat zeer veel antioxidanten bevat in de vorm van 20 verschillende essentiële oliën, waaronder fenolzuren, ursolzuur, oleanolzuur, de flavonoïden ursolzuur, oleanolzuur, de flavonoïden, saponinen, bitterstoffen, tannines, fytosterolen, diosmetine-7-glycosiden en pentosanen. Dit maakt marjolein zo versterkend voor de algemene gezondheid. Rozemarijnzuur, apigenine en luteoline flavonoïden in marjolein zijn stoffen die de aandoening hyperthyreoïdie (of te snel werkende schildklier) vertragen.

**Gebruik:** Het kruid wordt voornamelijk gebruikt bij de bereiding van witte bonen, aardappelgerecht, zuurkool en in tomatensaus.

### 30. MIERIKSWORTEL: *Armoracia rusticana*, kruisbloemenfamilie, Brassicaceae.

**Eigenschappen:** De mieriksplant is verwant aan radijs en rammenas. De plant staat bekend om zijn witte penwortel die als mierikswortel wordt aangeduid. Mierikswortel is afkomstig uit Zuidoost- Europa en West- Azië maar wordt nu wereldwijd gekweekt. Ook hier bij ons wordt mierikswortel steeds populairder. Dit keukenkruid is in oorsprong een vermaarde geneeskrachtige plant die bij vele kwalen van pas kwam door zijn genezend effect en de kracht om flora's in het lichaam in evenwicht te brengen. Mierikswortel is sterk verwarmend, eetlustopwekkend en bloedzuiverend. De consumptie van mierikswortel wordt wel aanbevolen als therapie tegen jicht als gevolg van een overconsumptie van dierlijke eiwitten en zuivel. Het eten van een te grote hoeveelheid mierikswortel kan pijnlijke gevolgen bij het plassen opleveren. In beperkte hoeveelheden wordt het algemeen als veilig beschouwd. Mierikswortel heeft eigenschappen in die zin dat het de bacteriënbalans herstelt in de spijsvertering. Werkt ontstekingsremmend en is verwarmend. Mierikswortel is een smaakmaker die vitamine B1, B2 en B6, B11 en veel vitamine C bevat. Deze plant heeft waardevolle goed opneembare mineralen, magnesium, calcium, mangaan en koper en in mindere mate ook natrium, kalium, ijzer en fosfor. Mierikswortel heeft een scherpe op mosterd lijkende smaak. Bij bijzonder grote hoeveelheden kan bloederige diarree en overgeven optreden, niet gebruiken als je last hebt van brandend maagzuur of te trage schildklierwerking.

**Aandoeningen:** Ondersteunend bij psoriasis, eczeem, acne, jicht, artritis,

**Ongemakken:** urine- en luchtwegaandoeningen, bronchitis, sinusitis, hoesten, vastzittend slijm, ingegroeide teennagels en ondersteunend bij hart- en vaatziekten. Werkzaam bij rimpels, kraaienpootjes, houd de huid jonger.

**Emotionele ondersteuning:** Mierikswortel laat je al schommelend, zingend en vrolijk door het leven heen bewegen. Hij laat je dromen, zingen in het NU-moment dat je goed doet voelen en jou voedt. Mierikswortel heeft een karakter dat enigszins vrolijk is te noemen. Deze plant leert jou genieten van de doodgewoonste dingen om je heen. Mierikswortel helpt je bij de overgave aan het gevoel om te genieten, het zorgeloze en het kinderlijk blij spel dat het leven is. Mierikswortel maant je aan dat je mag zijn wie je werkelijk bent, volledig autonoom en veilig op eigen benen staan, vertrouwd en verbonden met het leven, de eeuwige jeugd, nooit oud. Altijd in het wonderbaarlijke nu-moment met volle teugen genieten, vol overgave aan het heerlijke gevoel. Het genietende levensgevoel.

**Werking:** Mierikswortel bevat zeer gezonde glucosinolaten in deze wortelgroente. Er zit sinigrin in, wat in het lichaam wordt omgezet tot allyl isothiocyanate ofwel mosterdolie. Mosterdolie heeft een krachtige antioxidante werking en elimineert veel toxines en afvalstoffen die zuurstoftekort veroorzaken, preventief tegen kanker.

**Gebruik:** Mierikswortel kan gewoon meegekookt worden om de spijzen op smaak te brengen, in sauzen, soepen, groenten en stampotten. Je kunt er een heerlijke mierikswortelsaus van maken. 15 gram geraspte mierikswortel, een snufje kokosbloesemsuiker, Himalaya zout, zwarte peper en 150 plantaardige room, voeg er wat kokend water aan toe tot je de gewenste vloeibaarheid hebt van de saus. Uiterst gezonde saus om je bereidingen een extra lekkere smaak te geven..

### 31. MUNTSOORTEN: *Mentha species*, familie van de lipbloemigen, Lamiaceae.

**Eigenschappen:** Munt heeft sterk geurende stoffen die gebruikt worden in diverse producten als smaak- en geurstof, bijvoorbeeld in snoep, thee en tandpasta. Munt wordt gezien als een geneeskruid. Alleen de geur die ervan afkomt heeft al een antibacteriële werking. De geneeskrachtige werking zit in de geurende essentiële oliën van de plant. Munt elimineert veel toxines en werkt pijnstillend. Ontspant het zenuwstelsel. Munt stimuleert de opname van voeding en verfrist de geest. Misselijkheid verdwijnt na het drinken van muntthee. Munt geeft verlichting aan een vermoeide, overvolle en verstoorde maag. Munt heeft een afkoelende werking, wekt de eetlust op, is worm- en windverdrijvend. Munt stilt krampen in het darmstelsel en kalmeert het zenuwstelsel. Van munt wordt menthol gemaakt, wat niet alleen een frisse smaakstof is maar in vroegere tijden werd gebruikt als genezende stof. Het verzacht hoofdpijn en migraine. Pepermunt Olie wordt gebruikt om jeukende huidziekten te genezen. Verkoudheid en griep worden genezen met menthol. Ondersteund de genezing van slijmvliesontstekingen. Munt bevordert ook de werking van de speekselklier, om op deze manier meer enzymen te activeren die de spijsvertering stimuleren.

**Aandoeningen:** Verkoudheid, hoest en verstopte sinussen, (gebruik munt in een stoombadje), hoofdpijn en slijmvliesontstekingen van maag- en darmkanaal en de luchtwegen.

**Ongemakken:** Maagkrampen, winderigheid, indigestie, winderigheid, buikpijn en spastische darmen. Munt stilt krampen in het darmstelsel. Slapeloosheid (voor het slapengaan een warm kopje muntthee).

**Emotionele ondersteuning:** Munt staat symbool voor geluk om je als een vrij mens zonder lasten, beperkende gedachten, zonder lasten of druk van je leven op aarde te genieten. Met munt besef je dat je er mag zijn, je bent het waard om er te ZIJN en vrij te kunnen ademen door je longen. Het gevoel van veel dankbaarheid verschuldigd te zijn aan het leven. Munt maakt je open en ontspannen, het gevoel van zweven in een oceaan van ontspanning. Met munt voel je jezelf zo blij om te mogen leven, je voelt je sterk nu, als een GROTE IK BEN, vol vertrouwen, plezier en positieve verwachtingen. Je voelt het leven op een aangename, uitnodigende wijze prikkelen en je geniet er ten volle van. Je leeft met volle moed, alles is nu open en licht. Je kunt tegen een duwtje. Munt beschermt je tegen de mens die zijn negatieve kant op jou projecteert omdat hij jou nodig heeft om zich te kunnen definiëren wie hij in werkelijkheid is. Munt helpt je te beseffen dat hetgeen dat buiten jezelf ligt nooit een bedreiging is. Munt helpt je energierijke geloofskracht die je uitstraalt te behouden. Je ligt er gewoon niet wakker van wat anderen denken of zeggen over jou, je geniet van de uitdijende krachten van je diepe vertrouwen in het leven.

**Werking:** Munt heeft ontstekingsremmende effecten en is ideaal voor het zuiveren van je mond. Stimuleert het evenwicht in de darmflora. Breng een druppeltje essentiële oliën van munt over je voorhoofd of neus en kom zo helemaal tot rust. Menthol is het werkzame bestanddeel van de munt. Menthol geeft de maag rust.

**Gebruik:** Munt wordt vooral in thee en snoepjes gebruikt.

Munt kun je ook gebruiken in aardappelgerechten, pasta en sauzen. De blaadjes na de bereiding toevoegen. Muntblaadjes eten voor een frisse adem. Munt is ideaal om er een natuurlijke mondwater van te maken.

### 32. OREGANO: *Oreganum vulgare*, familie van de lipbloemigen, Labiatae

**Eigenschappen:** Wilde marjolein is een vaste plant, een groen kruid met een zeer fijne smaak, het staat in supermarkten en tuincentra beter bekend als oregano, maar wordt ook wel eens palingkruid genoemd. Oregano is een smaakmaker en helpt de spijsvertering bij te zware voeding dat op de maag blijft liggen. Oregano is vooral bekend om zijn ontsmettende en pijnstillende werking. Als thee kan men oregano gebruiken om verkoudheden te verlichten. Bij maag - en darmklachten biedt Oregano echte verlichting. Oregano heeft een krachtige werking en stopt bacteriële overgroei.

Oregano bevat zeer veel mangaan, een beetje ijzer en magnesium, vitamine E en vitamine K. De plant bevat ook nog een hoge concentratie tryptofaan, een aminozuur dat belangrijk is voor de aanmaak van serotonine in het slijmvlies van de dikke darm.

**Aandoeningen:** Ondersteunend bij aandoeningen waarbij overgroei van helicobacter pylori, Escherichia coli, streptokokken A en B betrokken zijn, bacteriële overgroei in de dunne darm, maagzweren, sinusitis, oorontsteking en keelontsteking.. Diverticulitis en diverticulose uitstulpingen op het einde van de dikke darm. Werkzaam tegen darmkanker.

**Ongemakken:** Misselijkheid, maag- en darmklachten. Oregano olie is doeltreffend tegen ringworm, een schimmelaandoening op de huid.

**Emotionele ondersteuning:** Oregano ondersteunt jou om op speelse en luchtige wijze jouw blijdschap tot uitdrukking te brengen. Oregano maakt je dynamisch, boordevol van veerkracht, eigenlijk wat grappig om te zien. Tegelijkertijd helpt oregano jou ondoordringbaar te maken tegen mensen die jou proberen te manipuleren om je energie af te nemen. Je komt dan steeds onverwachts uit hoek met kronkelingen en scherpe omwentelingen. Je zorgt voor jezelf en wilt met rust gelaten worden in jouw onstuimige extravagantie. Niemand heeft vat op iemand die gek, onstuimig, onberekenbaar en vrij is. Oregano laat jezelf in je zekerheid staan, zaken die niet dienstbaar zijn los laten en niets afdwingen. Overgeven aan je eigen levensstroom.

**Werking:** De fytonutriënten thymol en rozemarijnzuur hebben een remmend vermogen op overgroei van micro-organismen.

**Gebruik:** Oregano wordt gebruikt in tomatenschotels, bij gebraden groenten, aardappelgerechten en ook bij paddestoelgerechten.

In pastagerechten, eigerechten, tomatenschotels en rijstschotels (zoals risotto) is Oregano subliem.

Daar Oregano nogal sterk smaakt, is het aan te raden het met mate te gebruiken. Vers of gedroogd, behoudt het kruid een heerlijk aroma. Na de bereiding toevoegen.

Oregano kun je ook laten trekken in olijfolie. Zeer lekker.

### 33. PAPRIKAPOEDER: *Capsicum annum*, familie nachtschadigen of solanaceae.

**Eigenschappen:** Paprikapoeder wordt gemaakt van gedroogde en/of gerookte gemalen paprika's.

Er zijn eigenlijk twee soorten die gebruikt worden in de keuken, en dat zijn de mild zoete en de pittige *paprikapoeder*.

Paprikapoeder is een smaakmaker en stimuleert eveneens de spijsvertering. Paprika's zijn een zeer rijke bron van vitamine A, C, B1, B2, B3, B5 en foliumzuur of vitamine B11, vitamine E en vitamine K. Verder is paprika rijk aan alpha-caroteen, beta-caroteen, lycopen, luteïne, cryptoxanthin en zeaxanthine. Mineralen zoals mangaan, magnesium, ijzer en fosfor.

Paprikapoeder wordt niet gemaakt van de bekende blokvormige rode paprika's, maar van een speciale puntige soort die 12-15 cm lang wordt en die hun smaak alleen goed ontwikkelen in een vrij warm en droog klimaat. Dit is vaak een ander ras van dezelfde soort dan de Spaanse peper die milder van smaak is. Hoe lichter de paprika's van kleur zijn, hoe beter de kwaliteit van het poeder wordt. Verse paprikapoeder is diep- tot helderrood; veroudering en smaakverlies van het poeder kunnen zichtbaar worden aan een verkleuring naar lichtbruin.

**Aandoeningen:** Ondersteunend bij diabetes en hart- en vaatziekten.

**Ongemakken:** Helpt bij overgewicht en morbide obesitas (ook het bestaansconflict oplossen),

**Emotionele ondersteuning:** Wens je meer vrijheid te ervaren in het leven, zoals een albatros die we met zijn sterke vleugels zien opvliegen, dan is paprikapoeder je bondgenoot. Jou moet niets meer gezegd worden, zeker niet in kritische of bemoeizuchtige woorden. Je houdt van stabiliteit, ik ben hier. Ik ben niet agressief, maar de ander mag wel weten dat ik grote, kalkrijke sterke tanden heb, beseffend welk een geconcentreerde kracht in je lichaam huist. Je gelooft in jezelf en maakt plezier in je leven.

**Werking:** Er zitten ruim 30 fytonutriënten in een paprika. Ze zijn belangrijk om de algemene gezondheid aan te sterken en het teveel aan vrije radicalen te elimineren. In paprika's zit het aminozuur cysteïne, belangrijk om de lichaamssweefsels te onderhouden en het zwavel metabolisme.

**Gebruik:** Van gedroogde lange rode paprika's wordt het kruid paprikapoeder gemaakt waarmee je het eten scherper kan laten smaken. Paprikapoeder wordt in tal van gerechten gebruikt, stoofpotten, groenten enzovoort.

### 34 PETERSELIE: *Petroselinum crispum*, schermbloemenfamilie (Apiaceae)

**Eigenschappen:** Verse peterselie bevat relatief veel goed opneembare mineralen en sporenelementen (met name ijzer, magnesium, zink, zwavel, mangaan, molybdeen, jodium, chroom, calcium en silicium), evenals B-vitaminen, B12-co-vitaminen, vitamine C en K. en caroteen. Het vitamine C gehalte is uitzonderlijk hoog (80-300 mg per 100 gram).

Peterselie is als een praktisch wild voedingsmiddel zeer voedzaam, het geeft de bijniere en de schildklier een goede oppepper.

Peterselie verbetert de bloedkwaliteit, de eetlust en de spijsvertering. Het werkt urineafdrijvend. Een mooie eigenschap van peterselie is het vermogen om evenwicht te

houden van de zuur base verhouding in het lichaam. Als jouw lichaam verzuurt ontstaat er zuurstoftekort en word je ziek. Peterselie alkaliseert het gehele lichaam, niet enkel bepaalde delen of organen. Dit vermogen om het lichaam te ontzuren maakt peterselie zeer geschikt als herstel van alle soorten kanker. Bedenk dat verzuring en zuurstoftekort in het menselijke lichaam dezelfde causale oorzaak hebben als de kanker zelf. Kanker en verzuring is dus correlatie met elkaar. Het lichaam heeft een zuurtegraad dat schommelt tussen pH 7.35 en 7.45.

**Aandoeningen:** Ondersteunend bij vele kankervormen, vooral bloedkanker. Ziekte van Pfeiffer, syndroom van Sjögren, amyotrofische laterale sclerose (ALS), ziekte van Lyme, hepatitis C, schildklierziekte, ziekte van Addison, ziekte van Parkinson, bijnieruitputting, reumatoïde artritis. Helpt bij stoornissen van het endocriene systeem, chronische obstructieve longziekte, urinewegaandoeningen, blaasaandoeningen, hart- en vaatziekten, atherosclerose, atriale fibrillatie (voorkamer van het hart), leververvetting, artritis, spierkrampen, migraine en dementie. Belangrijk is dat de causale psychologische relevantie van aandoeningen wordt opgelost, anders keert de aandoening terug.

**Ongemakken:** Peterselie is goed voor de mond en het gebit. Krachtig tegen aandoeningen van het tandvlees, droge mond, terugtrekkend tandvlees en tandbederf. Peterselie herstelt de mondflora en remt de groei van schadelijke organismen in de mond en het maag-darmkanaal. Goed tegen problemen van de spijsvertering. Peterselie bestrijdt misselijkheid, mineraaltekorten, smaakverlies, malaise en buikpijn. Verzacht neurologische symptomen zoals spasmen, zenuwtrekken, verdoofd gevoel, tintelingen, zenuwpijn, beklemmend gevoel op de borst e.a. Gebruik peterselie bij gevoeligheid aan chemische stoffen, acidose van het lichaam, vermindert reukvermogen, geheugenverlies, kortademigheid, ontsteking van eileiders, baarmoeder en eierstokken.

Peterselie verzacht ook letsels aan de wervelkolom en hersenen.

**Emotionele ondersteuning:** Helpt jou een evenwichtigeren zijnstoestand te ontwikkelen, het helpt jou te gronden en te voorkomen dat anderen jouw energie afnemen. Peterselie staat voor je hou-je-vast-in-het-leven.

Het geeft je kracht als je voelt dat je in een emotionele achtbaan van iemand anders wordt meegesleept. Peterselie maakt je op een kordate manier onwrikbaar en onomstootbaar en als je 'neen' zegt, dan is dat ook 'neen'. Omgekeerd, als je 'ja' zegt zal niemand aan de waarde van je woord twijfelen. Peterselie geeft jou nieuwe groei in je bewustzijnsontwikkeling. Peterselie helpt je om je aversie tegen echt gezonde voeding en bepaalde gezonde leefgewoonten om te buigen als kans om je gezondheid te stimuleren. Peterselie is een fantastisch kruid om je weer te verkwikken als je zowel fysiek als emotioneel oververmoeid en uitgeput bent. Gebruik peterselie bij angsten, fobieën, bipolaire stoornis, narcistische persoonlijkheidsstoornis en depressie.

**Werking:** De mineraalzouten uit de peterselie hebben een alkaliserende werking door zich te binden aan de schadelijke zuren in het lichaam om ze uit te drijven uit het lichaam. Peterselie brengt de darmflora in balans. Peterselie heeft de kracht om opgeslagen reststoffen van DDT, en andere vastzittende chemicaliën in de diepere weefsels te binden

(chelatie) en het lichaam uit te drijven. Je voelt herboren energie terugkeren. Deze schadelijke stoffen houden zich verborgen in je lichaam en beïnvloeden je negatief. Peterselie voedt de neurotransmitters en zorgt voor betere zenuwimpuls overdrachten.

**Gebruik:** Kruidenthee van peterselie kan worden gebruikt als diureticum.

Peterselie (in veel gevallen de blaadjes) dient pas aan spijzen toegevoegd te worden vlak voor het serveren (dus niet meegekookt) dit om te voorkomen dat het te veel van zijn smaak en frisheid verliest. Dit kan in combinatie met bieslook. Bladpeterselie kan ook in salades gebruikt worden. Gemalen peterselie zaadjes worden ook als specerij gebruikt en zijn goed voor de werking van de dikke darm. Ze voorkomen winderigheid en opgeblazenheid.

In het Midden-Oosten eet men de bladeren als groente.

De wortel van wortelpeterselie kan meegekookt worden in groentestoofpotjes. Het gehalte aan vitaminen daalt sterk wanneer peterselie wordt gedroogd. Het kauwen op de rauwe blaadjes verfrist de adem en wordt ingezet om de geur van knoflook uit de mond te verminderen. Peterselie kun je in allerlei denkbare visgerechten, bij groenten en in sauzen gebruiken. Peterselie en dan met name de krulpeterselie wordt vaak als garnering gebruikt. Ontwikkel de gewoonte om aan al je gerechten peterselie toe te voegen, sap, smoothie, fijngehakt of als thee.

Sap van peterselie en bleekselder (beide lid van de Apiaceae) versterken de maagsappen en drijven veel schadelijke zuren uit het lichaam, denk maar aan melkzuur en andere soorten toxines.

### 35. PROVENÇAALSE KRUIDEN: Oregano, tijm, rozemarijn, hyssop, bonenkruid en salie.

**Eigenschappen:** Deze kruidenmengeling is altijd in gedroogde vorm. Ieder specerij van deze Provençaalse mengeling beschikt over een unieke werking dat versterkt wordt door samenwerking. Als je veel Provençaalse kruiden consumeert bieden hun ziekte bestrijdende fytochemicaliën een groot gehalte van een breedspectrum goed opneembare mineralen, een goed uitgebalanceerde sterke verdediging tegen pathogenen of ziekteverwekkers. Ze helpen allerlei processen in het lichaam te activeren, de algemene gezondheid met zijn detox- en recyclingssysteem en de hormoonhuishouding. Deze stimuleren de verschillende klieren in het lichaam om stoffen te produceren die het lichaam op dat moment het hardst nodig heeft. Deze geurende specerijen ontleen hun kracht omdat ze zo dicht bij de wilde natuur groeien. Ze kunnen gemakkelijk gekweekt worden op een zonnige standplaats in een zanderige grond. De reden waarom deze planten zo sterk zijn is omdat ze 'antifungale' stoffen uitscheiden waar dierlijke organismen zoals aardwormen van leven. Het wortelgestel van deze aromatische planten wordt een verzamelplaats voor deze dierlijke organismen die verlekkerd zijn op deze 'antifungale' stoffen, stoffen die deze diertjes gezond houden. In ruil daarvoor geven deze diertjes een rijke meststof af aan de plant en verluchten de aarde. Dat geeft deze aromatische planten hun specifieke kracht.

**Aandoeningen:** Ondersteunend bij klierkoorts of de ziekte van Pfeiffer, CVS, MS, ALS, ziekte van ménière, griep, de ziekte van lyme en hun co-factoren zoals de Borrelia,

Bartonella, mycoplasma en Babesia, tinnitus, draaiduizeligheid, reumatoïde artritis, herpes simplex alle soorten, migraine, artritis psoriatica, ontsteking in het kleine bekken, Remt overgroei af van bacteriële aandoeningen zoals helicobacter pylori, streptokokken A en B, Escherichia coli, bacteriële overgroei in de dunne darm. brengt de flora's in ec-evenwicht dat zo belangrijk is voor de goede genezing. Helpt bij aandoeningen van de luchtwegen, maagontsteking, ooraandoeningen, diverticulitis, sinusitis, ringworm, oogaandoeningen. Belangrijk is dat de causale psychologische relevantie van aandoeningen wordt opgelost, anders keert de aandoening terug.

**Ongemakken:** Verzachtend bij neurologische aandoeningen, inclusief zenuwpijnen en neuralgie, tintelingen, spasmen, verdoofd gevoel, beklemmend gevoel op de borst, spierpijn, spasmen, zenuwtrekken. Overmatige slijmproductie, verstopte oren, congestie, kaakpijn, koorts, oorpijn, problemen met de spijsvertering zoals maagpijn, buikpijn, misselijkheid, duizeligheid, blindedarmontsteking, voedselallergie, uitscheiding oren, ogen en vaginaal, jeuk, blaren, angst, hoest, uitslag, hoofdpijn en anale jeuk.

**Emotionele ondersteuning:** Provençaalse kruiden helpen je bij het doorbreken van de vicieuze cirkel die ontstaat door overprikkeling door onze hectische maatschappij waarbij negatieve emoties elkaar versterken. Deze kruiden helpen je eraan te herinneren wie je werkelijk bent en wat je kunt worden. Ze helpen om altijd bij je ware existentiële aard te zijn. Provençaalse kruiden doen je beseffen dat er niets heerlijker is dan 'het leven', leven in emotievolle gloed vol liefde en tederheid.

De warme fluwelen sferen van Provençaalse kruiden creëren een knusse, gezelligheid, daar waar het goed is om te wonen. Te vergelijken met de oranje gloed van het haardvuur tijdens koude winteravonden.

**Werking:** Oregano heeft een zeer krachtige werking om overgroei microben te voorkomen en brengt evenwicht in de bacteriële flora van het spijsverteringstelsel. Ontstekingen van de maag, keel, darmen en het oor. Tevens effectief tegen ringworm of katrienewiel, dit is een schimmelaandoening als gevolg van gifstoffen - intoxicatie schokken - die slijmvliezen irriteren en beschadigen. Tijm is een versterkend kruid bij uitstek voor de algemene gezondheid met zijn detox- en recyclingssysteem. Tijm heeft de eigenschap om gemakkelijk doorheen de myelineschede en de hersenbarrière te passeren en het zenuwweefsel te versterken. Rozemarijn heeft ook een versterkende werking bij een verzwakte algemene gezondheid, en beschermt tegen overgroei van de ziekenhuisbacterie die sterk aan zijn opmars bezig is. Rozemarijn voorkomt levensbedreigende bacteriële overgroei (belangrijk om het gevaar van cytokine stormen te voorkomen).

Hyssop heeft een sterk ontstekingsremmende eigenschap en lost vastzittend slijm op. Bonenkruid helpt bij de spijsvertering. Salie is vooral werkzaam tegen schimmelovergroei. Ondersteunend bij voet- en liesschimmel door de genezing te stimuleren. Salie helpt je lichaam zware metalen te verwijderen.

**Gebruik:** Geschikt voor alle bereidingen, van soep tot stoofpotjes. Men kan ook thee zetten van provençaalse kruiden, werkzaam tegen slechte adem, stimuleert de spijsvertering, ruimt afvalstoffen en toxines op.

In sommige provençaalse mengelingen kan er ook lavendel, marjolein, venkelzaad, peterselie, laurier, dragon, kervel of lavas aanwezig zijn. Het zijn allemaal waardevolle specerijen.

### 36. ROZEMARIJN: *Rosmarinus officinalis*, lipbloemenfamilie, Lamiaceae.

**Eigenschappen:** Rozemarijn is een houtige, winterharde vaste plant en oorspronkelijk afkomstig uit Zuid-Europa en Klein-Azië.

Rozemarijn werkt versterkend voor de algemene gezondheid. Het werkt sterk ontgiftend in het lichaam en ondersteunt het evenwicht van de flora. Stimuleert de galsecretie. Het bevordert de spijsvertering. Urinedrijvend, wondhelend en krampopheffend. Het houdt insecten op afstand. Rozemarijn stimuleert de bloedsomloop en werkt bloeddrukverhogend bij te lage bloeddruk en vaatkrampen. Versterkend voor de zenuwen, antiseptisch en windverdrijvend. Helpt bij koude handen en voeten. Helpt bij de aanmaak van gal, verbetert de leverwerking en wekt de eetlust op. Versterkt het geheugen.

Rozemarijn kan migraine verhevigen wanneer u het tijdens een aanval neemt. Neem het alleen preventief. Rozemarijn wordt best niet gebruikt door zwangere vrouwen vanwege de opwekkende werking.

**Aandoeningen:** Ondersteunend bij megacolon, darmaandoeningen met overgroei van *Clostridium difficile*, streptokokken A en B, stafylokokken. Neuralgie, haarverlies en problemen met de hoofdhuid.

**Ongemakken:** Helpt bij lage bloeddruk, hoofdpijn en migraine uitstralende gewrichtspijnen, gebrek aan eetlust, galstenen en ontstoken galblaas. Puistjes en acne.

**Emotionele ondersteuning:** Takjes Rozemarijn onder je hoofdkussen verbetert je slaap en verdrijft nachtmerries. Rozemarijn zuigen uit de diepte en haalt alles naar boven, het onderste uit de kan halen. Eigen persoonlijke waarden binnen in een vaste structuur, echt bewaren en goed conserveren. Niets gaat verloren of wordt aangetast. Men verandert niet graag aan het 'oude'. Men blijft met volle teugen genieten van datgene dat aanwezig is en in feite eigen is. Rozemarijn stimuleert jou om op een eigen wijze van de dingen die je hebt vergaard en bijeengeraapt te genieten en naar te kijken. Schatten gevonden in en buiten zichzelf, en streng bewaken dat er niets van wordt afgenomen, het mag binnenkomen, maar niets mag naar buiten gaan. Tegelijkertijd maakt rozemarijn jou duidelijk dat je daardoor strak binnen je structuurgrenzen leeft en je wat wankel en onvast bengelt in jouw structuur van vasthouden

**Werking:** De vluchtige oliën (cineol, kamfer, borneol, bornyl acetaat en alfa-pineen) hebben een sterke regulerende werking op de darmflora en voorkomen overgroei bacteriën.

Rozemarijn bevat waardevolle fytonutriënten fenolzuur, rozemarijnzuur.

**Gebruik:** Rozemarijn wordt veelal in de keuken gebruikt voor zijn kruidige, pittige toets en kan tevens gebruikt worden in salades en sauzen. Maak een rozemarijnthee met enkele afgeknipte blaadjes rozemarijn, was deze zorgvuldig en kook ze enkele minuten in water. Zeef de blaadjes eruit en zoet de thee met kokosbloesemsuiker of honing (eerst de thee afkoelen). Voor een nog meer stimulerende thee kun je er het sap van een halve citroen bij doen, voor een thee na de maaltijd kun je er wat kaneel in doen.

### 37. SAFFRAAN: *Crocus sativus*, lissenfamilie, Iridaceae.

**Eigenschappen:** Saffraan is een specerij die gewonnen wordt uit de saffraankrokus.

Saffraan is uiterst gezond en stimuleert de hersenfuncties waardoor je beter geheugen verkrijgt en over een groter leervermogen beschikt. Stimuleert de slaapkwaliteit (door zijn hoge gehalte aan tryptofaan), de eetlust en de spijsvertering. Saffraan is zeer goed voor de bloedsomloop. Zuiverend en pijnstillend. In ieder geval kan gezegd worden dat er veel mangaan, ijzer, magnesium, fosfor en koper in zit. Het bevat ook veel vitamine C, B6 en B12.

Saffraan bevat zeer veel gezonde antioxidanten, stoffen zoals safranal, crocine, picrocrocine, cineol, phenethenol, pineen, borneol, geraniol, limonine, p-cymeen, linalol en terpine-4. Saffraan is ook anticarcinogeen, wat betekent dat het kanker bestrijdt. Saffraan is traditioneel bekend om de menstruatie te bevorderen en kalmeert de baarmoeder. Het wordt daarom ingezet tegen pijnlijke menstruatie en het uitblijven van menstruatie. saffraan beschermt de ogen en voorkomt staar.

Saffraan heeft een bittere smaak en een aangenaam aroma dat doet denken aan honing. Slechts één draad saffraan volstaat om een liter kokend water in een uur diepgeel te kleuren. Saffraan is ook fijn gemalen verkrijgbaar.

**Ongemakken:** Neerslachtigheid en depressie, krampen, blauwe plekken, stoornissen aan het zenuwstelsel. Pijnlijke menstruatie.

**Emotionele ondersteuning:** Saffraan geeft je zodanig gelijk in jouw weeklaag of zelfbeklag, dat je inziet hoe belachelijk je jezelf maakt met dit gedrag. Saffraan biedt een spiegel en maant je aan om door de lagen van je verdriet heen te kijken, om in te zien hoe jij je gedraagt als een theatraal hoofdpersonage in een tragedie. Het doet goed om te lachen met zichzelf, 'hoe onwetend ben ik geweest om het leven als een onmogelijk pijnlijk en droevig lijden te zien'. Eindelijk klaar om de grote ZELF te gaan erkennen met een nieuw besluit om met vreugde en dankbaarheid het eigen leven met meesterschap zelf te gaan leiden. Dansend van vreugde, het einde van martelaarschap gaan vieren, vervuld door de ontdekking van het eigen oermenselijke kracht om iets prachtigs te maken van het eigen bestaan.

**Werking:** Saffraan is verjongend, het bevat veel tryptofaan (een aminozuur) voor de aanmaak van serotonine, het gelukshormoon dat de spijsvertering reguleert.

**Gebruik:** De saffraan verbetert en parfumeert zowel zoete als hartige gerechten. Saffraan wordt onder meer toegepast in sauzen, rijst- en visgerechten, brooddeeg, desserts en melk.

### 38. SALIE: *Salvia officinalis*, familie lipbloemigen, Labiatae.

**Eigenschappen:** De salieplant wordt vooral gebruikt als kruid en is met name bekend uit de mediterrane keuken. De plant wordt 40-80 centimeter hoog. De bladeren zijn dik, grijs en sterk aromatisch; de bladnerven zijn diep ingezonken. Bevat de wrange en bittere smaak. Salie zit barstensvol vitamine K. Salie werkt bloedsuikerverlagend en brengt eveneens bacteriële flora in evenwicht.

De plant bevordert de galsecretie. Salie stimuleert de spijsvertering, helpt om alle gerechten beter te verteren. Het vermindert overmatig zweten en helpt bij de genezing van wonden. Gedroogde blaadjes worden gebruikt als wierook om de lucht in woning te zuiveren. In de Middeleeuwen was Salie het middel tegen cholera en de pest. Extract van salie (olie) helpt bij reumatische pijnen en is ook bloedzuiverend. Salie kan in plantaardige melksoorten verwerkt worden en dit brengt veel rust in de darmen en ontspanning in de geest. Salie is ook bekend om zijn geneeskrachtige werking. Het werkt ontsmettend en wordt wel gebruikt tegen ontstekingen van de slijmvliezen van het ademhalingsstelsel en het maag- en darmkanaal. Salie is verjongend. Salie heeft ook een versterkende werking op ons zenuwstelsel en is daarom ook het perfecte anti stress middel. Je geheugen wordt beter van dit groene plantje. Sterke saliethee wordt gebruikt om te gorgelen en spoelen. Niet gebruiken tijdens de zwangerschap.

**Aandoeningen:** Stimuleert het genezingsproces van de schimmelovergroei, schimmelnagels, voet- en nagelschimmel, en gemuteerde schimmels in de darmen. Ondersteunend bij artrose, aderverkalking en astma. Ziekte van Alzheimer.

**Ongemakken:** Winderigheid en krampen, Ontstekingen van het maag- en darmkanaal. 's Nachts zweten, keelpijn, scheurbuik, menstratieklachten, ontstoken wonden, diarree, maagproblemen, longontsteking, leverziektes, nierkwalen,

**Emotionele ondersteuning:** Salie twijfelt nooit bij een tweesprong in het leven, heeft daar geen zin in en heeft daar ook geen tijd voor. Salie helpt je om niet meer te talmen in het leven als het gaat om het volgen van je levensweg. Je blijft flink doorstappen en hekelt uitstelgedrag. Salie geeft je kracht om van punt naar punt te gaan, ofwel van bestemming naar bestemming, steeds door te gaan. Met salie kies je om niet meer stil te staan bij het verleden, laat je niet hangen, laat je niet naar beneden halen door je ratio en gedachten. Salie maant je aan om met jezelf bezig te zijn, geen zorgen maken om morgen, die heb je toch in de hand, dus waarom zorgen maken? Salie maakt je niet vlugger, maar brengt versnelling door afleiding, treuzelen en wachtpauzen te vermijden, waardoor de verloren tijd van aarzeling verdwijnt. Sta op met een verheven hoofd en een rechte, gelukkige blik voorwaarts kijken. Salie ondersteunt je met een doorstroming van dynamiek en energie, er komt geen enkele blokkade vanuit het denken of aarzeling nog tevoorschijn. Geen piekeren en niet meer flauw doen.

**Werking:** Salie ondersteunt het lichaam om toxische zware metalen te verwijderen. Met koriander wordt het effect enorm versterkt.

Rozemarijnzuur uit salie heeft een ontstekingsremmende werking in het lichaam doordat het moleculen activeert die inwendige ontstekingen helpt te genezen. Carnosinezuur is een belangrijk bestanddeel van salie. Het is een sterke antioxidant en antiaging.

**Gebruik:** In de keuken overheerst de smaak van salie makkelijk die van andere kruiden. Het kruid wordt gebruikt in salades, soepen en eiergerechten. In de Amerikaanse keuken snippert men het door de aardappelpuree. De bloemen kunnen in de sla gebruikt worden als decoratie van de spijzen. Het is een uitstekend kruid om in de tomatensaus te doen. Je kunt het gebruiken om een groente smoothie mee te verrijken. (Gedroogde) Salie is ook een onderdeel van het kruidenmengsel Provençaalse kruiden.

### 39. SELDERIJZAAD: *Apium graveolens*, schermbloemigen, apiaceae.

**Eigenschappen:** Selderijzaad is zowel van de gewone selder, bleekselder of knolselderij. Zeer voedzame groenten waarvan de zaden een geneeskrachtige werking hebben. Selder is een algemeen tonicum, een versterkend middel. Dat laatste komt door zijn hoge voedingswaarde. Selderijzaad bevordert eveneens de eetlust en de spijsvertering, verdrijft wind en is krampopheffend. Selderijzaad verhoogt de vruchtbaarheid. Selderij is een krachtig diureticum, wat het nuttig maakt voor alle aandoeningen die een inwendige reiniging nodig hebben. Het helpt urinezuurkristallen te verwijderen die zich vastzetten in pijnlijke gewrichten bij artritis en jicht. Helpt het lichaam krachtig te zuiveren van afvalstoffen en toxines, helpt bij de leverfuncties. Niet gebruiken tijdens de zwangerschap of in gevallen van acute nierziekte. Selderijzaad bevat verschillende stoffen zoals flavonoïden, coumarines, linolzuur en andere vluchtige oliën. Selderijzaad is niet geschikt voor zwangere vrouwen en voor patiënten met fotodermatitis.

**Aandoeningen:** verzacht jicht, reuma en artritis, verlicht de pijn en zwelling rond de gewrichten. Hoge bloeddruk.

**Ongemakken:** Spijsverteringsklachten. Hoest, keelpijn, bronchitis, pijn op de borst.

**Werking:** De fytonutriënten ruteïne, quercetine en luteoline hebben een beschermende werking op de lever.

**Gebruik:** Selderijzaad kan je ondermeer gebruiken als kruidenthee en in gerechten. Selderijzaad heeft een heerlijke aromatische geur en is bitter van smaak. Te gebruiken in soepen, dressings, sauzen, salades en stoofgerechten.

Er zijn mensen die graag het extract van selderijzaden gebruiken om romige, rijke bodem van groentesoep maken. Selderijzaad versterkt de smaak van kruidig voedsel. Bereid thee met hele selderij zaden. Laat het 15 minuten trekken, drink 3x per dag, een goede leverzuivering.

### 40. STERANIJS: *Illicium verum*, familie, Schisandraceae

**Eigenschappen:** Steranijs is een boom of struik, en groeit in Azië, waarvan de vruchten gebruikt worden als specerij. Steranijs is een gedroogde bloem in de vorm van een ster met acht punten. Steranijs verfrist de mond met een zoete anijssmaak, na de maaltijd steranijs gebruiken om op te kauwen stimuleert de spijsvertering. Steranijs bevordert de spijsvertering sterk en verlicht buikpijn. Werkzaam bij reuma en werkt verwarmend voor het gehele spijsverteringskanaal. Steranijs heeft een slijmoplossende werking. Net als vele andere specerijen heeft steranijs een krachtige ontgiftende werking en het vermogen om de darmflora in evenwicht te brengen. Steranijs kan een rustgevend middel zijn; je kunt beter slapen na steranijs gebruikt te hebben. Het vertraagt de ademhaling en kalmeert de zenuwen. Het bevat tal van antioxidanten, vitamine A, vitamine C, calcium, ijzer en magnesium.

De essentiële olie van steranijs is niet geschikt voor vrouwen in de zwangerschapsfase.

**Aandoeningen:** Verkoudheid, griep, influenza, longaandoeningen en artritis.

Aandoeningen zoals kanker.

**Ongemakken:** Slapeloosheid. Buikpijn, kolieken en flatulentie.

**Werking:** Steranijs is gezond voor de geslachtsorganen van man en vrouw. Men kan de etherische olie van steranijs masseren op de pijnlijke gewrichten, steranijs blokkeert ontstekingsseiwitten en kalmeert ontstekingen. Shikiminezuur is een belangrijk fytonutriënt van steranijs, in samenwerking met de flavonoïde quercetine is het in staat om grafeenoxide door vaccinaties uit het lichaam te ontgiften.

**Gebruik:** Steranijs is een lekker kruid waarmee gerechten kunnen worden voorzien van een heerlijk aroma.

In het voedsel, dranken en snoep wordt in feite vaker steranijs dan gewoonlijk anijszaad gebruikt om een anijssmaak te verkrijgen. Ook kun je steranijs toevoegen aan koud drinkwater dat je in een kan op tafel zet of er thee van trekt. Steranijs maakt het water verfrissend, net zoals citroenschijfjes dat kunnen doen.

#### 41. TIJM: *Thymus vulgaris*, Lamiaceae Lipbloemenfamilie

**Eigenschappen:** Tijm omvat kruidachtige of houtachtige planten met een zeer aromatische geur, die tot 30 cm hoog worden en in schijnkransen bloeien. Tijm is eveneens windverdrijvend en krampopheffend. Tijm stimuleert de bloedsomloop. Het bevat de bittere en wrange zuiverende smaak die sterk ontgiftende eigenschappen hebben voor het lichaam. Tijm stimuleert krachtig de spijsvertering en bevordert de eetlust. Tijm is een middel tegen wormen. Werkt urineafdrijvend en bevordert de galsecretie.

Samen met laurier en peterselie is tijm een krachtige smaakmaker die de speekselproductie stimuleert. Tijm is rijk aan antioxidanten, ijzer, vitamine K, calcium en mangaan. Het bevat ook tryptofaan, een aminozuur belangrijk voor de aanmaak van serotonine.

Tijm bevat thymol, met krachtige geneeskrachtige eigenschappen, zoals een positief effect op de percentage gezonde omega 3 vetzuren in de hersenen, nieren en het hart. Omega 3 is een krachtige zuurstofmagneet en bouwsteen van het weefselmembraan.

**Aandoeningen:** Tijm is ondersteunend bij MS, CVS, fibromyalgie, reumatoïde artritis, lupus, tinnitus, draaiduizeligheid, gordelroos, hepatitis C, ziekte van Lyme, bijnieruitputting, chronische darmontstekingen, schildklieraandoeningen, griep, mononucleose. Belangrijk is dat de causale psychologische relevantie van aandoeningen wordt opgelost, anders keert de aandoening terug. Belangrijk is dat de causale psychologische relevantie van aandoeningen wordt opgelost, anders keert de aandoening terug.

**Emotionele ondersteuning:** Tijm helpt om zowel het vrouwelijke als het mannelijke aspect samen te brengen en een vruchtbare bodem te worden van krachten van levensenergie en levenslust. Het leven vruchtbaar houden en op een soepele manier gaande te houden. Tijm verhoogt je wilskracht. Met tijm sta je open voor het nieuwe en laat je het oude onbruikbare los.

Tijm maant je aan om vrij te ademen, schouders naar achteren om de longen te openen, zichzelf niet te verstikken in het vasthouden van begeerten. En de borstkas volledig open zetten voor het kunnen ontvangen van het blijde wijze leven en het in zich opnemen. Tijm helpt je leven waar te maken vanuit het hart in plaats van uit begeerten. De geur van tijm herinnert aan het ontplooiën van zichzelf en dit te manifesteren en zijn energieën niet meer

te stockeren. Je mag je energie vrijelijk laten stromen onder leiding van zijn bewust, scheppend en vruchtbaar leiderschap. Tijm helpt je bij een sterke autonominiteits besef met een gevoel: 'ik draag mijn steentje bij' op een mooie zuivere en integere wijze. Het leven mag door mij stromen, en het is aan mij om er vorm aan te geven, aan het geheel op een heerlijke wijze.

**Ongemakken:** Luchtwegaandoeningen, bronchitis, hoest, astma, tandpijn, kinkhoest, droge hoest, spruw, voetschimmel, ringworm, winderigheid, diarree en sinusitis.

**Werking:** In tijm zitten de flavonoïden apigenine, naringenin, luteolin en thymonine welke een goede antioxidantwerking hebben in samenwerking met mangaan. Tijm heeft het vermogen om de hersenbarrière en de myelineschede te passeren en is een geheim wapen tegen allerlei mysterieuze aandoeningen op het zenuwstelsel en de hersenen.

**Gebruik:** Tym wordt gebruikt in stoofpotjes, pasta's, vegetarische gerechten, spaghettisaus en soepen. Het kruid mag meekoken (liefst wel met mate gebruiken!). Samen gebruikt met marjolein geeft het aan spijzen een heerlijk aroma.

Tijm is dan ook een belangrijke smaakmaker van de Provençaalse kruidenmix.

#### 42. VANILLE: *Vanilla planifolia*, familie orchidaceae.

**Eigenschappen:** Vanille is een zoete smaakstof afkomstig uit de vruchten van de klimorchidee van het geslacht *Vanilla*. Vanille geeft een lekkere smaak aan desserts, is zoet en tonisch of weefselopbouwend. Vanille heeft op zich weinig smaak, maar heeft wel de bijzondere eigenschap om de smaak van suikerhoudende zongerijpte voeding te versterken. Van oudsher staat vanille te boek als afrodisiac.

**Emotionele ondersteuning:** Vanille wijst je op je vermogen om enthousiast te zijn en ja te zeggen tegen het leven. Vanille is optimistisch van aard en heeft het karakter om het beste uit jezelf naar boven te halen. Het helpt je kijken met een blij gevoel.

Vanille leidt jou met overtuigingskracht, met een aanmoediging, "ja komaan, doe maar alles is goed en mooi". Vanille heeft de eigenschap om vrees weg te halen en jou door angsten, twijfels en bezwaren heen te leiden.

Vanillesmaak nodigt je uit om op de lokroep van het leven in te gaan.

**Gebruik:** Vanille gebruiken wij voor allerlei zoete gerechten zoals cake, koekjes, ijs, pudding, sauzen, vla, pannenkoeken en zo verder. De huls die we gekocht hebben wordt zorgvuldig met een scherp mes in de lengte opengesneden. Vervolgens kun je de vanillepulp eruit krabben. De uitgekrabde pulp voeg je aan het gerecht toe dat je wilt bereiden. De vanillestok (huls) laat je 15 tot 20 minuten trekken in warm water voor thee. Wanneer je de huls in een pot met suiker bewaart, dan heb je na enkele weken een lekkere vanillesuiker om ermee te bakken of thee en koffie te aromatiseren.

#### 43. VENKELZAAD: *Foeniculum vulgare*, een plant uit de schermbloemenfamilie Apiaceae

**Eigenschappen:** Venkel is een plant uit de schermbloemenfamilie. Het is een naar anijs smakende plant waarvan de draadvormige vertakkingen van de bladeren als kruid en de zaden als specerij gebruikt worden. De zaden staan al eeuwenlang bekend als

geneeskrachtig. De smaak is warm, anijsachtig met een grassig bijmaakje en lijkt op de smaak van haar zusjes anijs, ajowan, karwij, komijn en dille. Zoet en scherp zijn de smaken die in venkelzaad zitten. Venkelzaad reguleert de neerwaartse peristaltische beweging van de darmen, stimuleert de eetlust en de spijsvertering. Venkelzaad en venkel als groente verdrijft winderigheid, stimuleert de darmperistaltiek en is krampopheffend. Versterkt de maagwerking en verdrijft slechte adem. In India wordt na elke maaltijd venkelzaad gegeten om de mond te verfrissen. Venkel stimuleert het afdrijven van urine. Goed tegen menstruatieproblemen. In diverse landen wordt een thee van venkelzaad gedronken tegen menstruatiepijn en kolieken. Venkel is een ontstekingsremmer, pijnstillert, ooglotion en antioxidant. Venkel is gekend omwille dat het borstvoeding stimuleert.

Het verbetert de secretie van de hormonen en helpt het lichaam om afvalstoffen te verwijderen. Als groente is venkel zeer gezond voor de spijsvertering. Bevat veel antioxidanten. Venkel smaakt naar anijs. Het betreft een witte groente met groene uitlopers, die ook gegeten kunnen worden. Op venkelzaad kauwen zal de speekselproductie bevorderen, dat is goed voor je tanden. In het speeksel zitten stoffen en speekselflora die cariës voorkomen.

**Aandoeningen:** Kolieken, effectief bij borstkanker en leverkanker, blaasontsteking

**Ongemakken:** Flatulentie of winderigheid, krampen en pijn in de darmen, koorts, menstruatiepijn, problemen met het zicht (venkel heeft een positieve invloed op de ogen), versterkt de maag.

**Emotionele ondersteuning:** Verzacht hevige emoties, brengt je dichterbij jezelf om vrede en rust te vinden.

**Werking:** In venkel zit *anethol*, een *fyto*-oestrogen dat de aanmaak van moedermelk en de aanmaak van borstweefsel bij vrouwen stimuleert. De krachtigste vorm daarvan is de venkelolie, die uit de zaden wordt geperst. Anethol is kankerremmend. Venkelzaad is rijk aan flavonoïden, alkaloiden, polyfenolen, sterolen, betabineen, beta myrceen, p-cymeen, terpenoïden, galluszuur, estragol, alfafellandreen, fenchoon, R-pineen, limoneen en betabineen. Deze combinatie geeft venkelzaad zijn geneeskrachtige antioxidante werking. Estragol dat in het venkelzaad zit, waar het van nature in voorkomt, is niet kankerverwekkend en kan kanker wel bestrijden, dankzij de flavonoïden nevadensine en epigallocatechine de nadelige gevolgen van estragol opheffen.

(Italiaans meta-onderzoek wat is gepubliceerd in 2012). Dit impliceert dat men plantendelen en hun inhoudsstoffen steeds in zijn geheel moet innemen, het gaat steeds om de symbiotische werking.

**Gebruik:** Venkelzaad smaakt een beetje naar anijs en maakt ook onderdeel uit van curry. Gebruik het in stoofpotjes en groenteschotels. Het doet peulvruchten beter verteren. Omdat op venkelzaad kauwen de speekselproductie bevordert, is het goed voor je tanden. Speeksel is belangrijk om de spijsvertering goed op te starten. Een gezonder venkelthee maak je van vers zaad dat je vlak voor gebruik fijn stampet met een vijzel. Eventueel kun je venkelzaad mengen met andere lekkere zaden om een thee van te zetten, denk aan anijszaad, maanzaad en/of fenegriekzaad met een kruidnagel.

#### 44. ZOETHOUT: *Glycyrrhiza glabra*, familie Papilionaceae, vlinderbloemigen.

**Eigenschappen:** Zoethout is lekker, bevat de smaken zoet, wrang en bitter, een subtiele verhouding die een geneeskrachtige werking heeft in het lichaam. Het zijn de korte stukjes wortelstokken die gebruikt worden. Het is een plant die van oorsprong voorkomt in Eurazië, Noord-Afrika en West-Azië. Inmiddels is de niet-bedreigde plant wereldwijd te vinden. Zoethout is het ultieme wapen tegen onze hedendaagse pandemie van allerlei mysterieuze ziekten. Het heeft zeer krachtige antivirale stoffen die ook de toxische stoffen helpen te verwijderen uit het lichaam. Het verzacht en verkoelt verhittingen in de maag en lever. Heeft bevochtigende eigenschappen voor het darmstelsel. Zoethout is een stokje waar je lekker op kunt kauwen. Dat is goed voor je tanden en houdt je mond proper. Zoethout stimuleert eveneens de speekselproductie.

In de ayurveda en de traditionele Chinese geneeskunde wordt zoethout gebruikt in kruidenmixen. Het zou de andere kruiden helpen om op de juiste plek te komen om het lichaam te harmoniseren, dat wil zeggen van ziekte te ontdoen. Zoethout geeft de maag rust, werkt tegen maagzuur inspruingen. Zoethout heeft een ontstekingsremmende werking. Zoethout elimineert afvalstoffen en werkt verjongend. Het bevordert de genezing van wonden, bevordert de eetlust en zorgt voor een mooie uitstraling.

**Aandoeningen:** Ondersteunend bij de ziekte van Lyme, Chronische darmziekten, ziekte van Crohn, lekkende darmsyndroom, ziekte van Addison, ziekte van ménière, CVS, MS, ALS, fibromyalgie, schildklierziekten, draaiduizeligheid, reumatoïde artritis, hepatitis C, ziekte van hashimoto, bijnieruitputting, zenuwpijnen in de rug, nek en de kaak, neuropathie, de ziekte van Graves, lupus, ziekte van Pfeiffer, tinnitus, laryngitis en ischias. Zoethout is werkzaam voor gastro-oesofageale refluxziekte, spijsverteringsstoornissen, acne, slapeloosheid, migraine, osteomyelitis (bacteriële overgroei van het beenmerg en keelontsteking). Belangrijk is dat de causale psychologische relevantie van aandoeningen wordt opgelost, anders keert de aandoening terug.

**Ongemakken:** Zoethout werkt kalmerend, helpt bij hoest, is slijmoplossend en verbetert het zicht. Werkzaam tegen astma, maag- en mondzweren, keelpijn, duizeligheid, pijntjes overal in het lichaam, specifieke neurologische symptomen zoals hersenmist, geheugenproblemen, spasmen, verwarring, frozen shoulder, zenuwtrekken, verdoofd gevoel, tintelingen, kriebelingen, spierspasmen, neuralgie, en spierkrampen. Helpt eveneens bij andere symptomen zoals oorsuizen, zoemend gevoel, tics, gewrichtspijn, rugpijn, nekpijn, ischias, kaakpijn, hoofdpijn, slikproblemen, duizeligheid, opvliegers, gewichtstoename, schade aan de myelineschede (door virussen), hersenontsteking, bekkenpijn, laag zoutzuur gehalte, premenstrueel syndroom, vaginale problemen, ontstekingen van de milt, obstipatie, verlies van libido en zweren (maagzweren inbegrepen).

**Emotionele ondersteuning:** Zoethout helpt je om emoties te verwerken door inzicht en intuïtiviteit van de buik te gebruiken. Zoethout helpt bij het voorkomen van het gevoel van darmspanning, stress dat buikpijn veroorzaakt, te snel vlinders in de buik krijgen en het verzacht dit leed. Zoethout doet je beseffen dat genezing een wonder is van je lichaam en dat je zorg moet dragen van je vervoermiddel doorheen het leven. Zoethout laat alle

energie vrijelijk stromen, van onder naar boven, van links naar rechts, draaiend en tollend in alle richtingen in een voortdurende staat van beweging. Angstige vragen hoeven niet wanneer de mens weet dat alles in orde komt, als hij maar in beweging komt, verder doorgaat en vertrouwt op zijn lichaam, doet wat hij voelt te moeten doen, luisterend naar die sterke rustige innerlijke stem die afkomstig is van zijn bron kern.

**Werking:** Glycyrrhizine (stof in zoethout) is verwant aan cortisol. Samen hebben ze een synergetisch of elkaar versterkend effect.

Mensen die te weinig cortisol aanmaken wordt soms zoethout voorgeschreven, zoethout ondersteunt de bijnieren en stimuleert de productie van cortisol. Mensen met bijnieruitputting hebben vaak te lage bloeddruk, met zoethout wordt de productie van de bijnierhormonen gestimuleerd. Zoethout is de batterijoplader voor de bijnieren.

Ashwagandha, ginseng en rhodiola gaan voorkomen dat de bijnieren verder uitputten en samen met zoethout ontstaat er een krachtige tonische werking om uitgeputte bijnieren op te laden.

**Gebruik:** Van zoethout wordt de drop gemaakt. Men kan ook thee zetten van zoethout. In een vijzel stukjes zoethoutwortel malen samen met twee kruidnagels. Voeg bij dit mengsel van Ceylon kaneel en rasp van citroenschil (appelsien kan ook). Laat vijf minuutjes trekken in heet water. Niet in grote hoeveelheden gebruiken als je last hebt van hoge bloeddruk.

#### 45. ZOUT: Himalaya Zout, bergzout. Nooit geraffineerd zout, dit is schadelijk!

**Eigenschappen:** Zout : alle soorten zout is verwarmend en werkt bevochtigend op de darmen, helpt voeding opnemen, samen met verzadigd vet. Uitzondering : Himalayazout (is rotszout, black salt) werkt verkoelend.

Een beetje zout in alle bereidingen helpt de smaken te versterken om meer te kunnen genieten van de andere smaken in de voeding. Zout stimuleert de speekselvorming. Speekselvorming beschermt de tanden en houdt de mond zuiver. Het is belangrijk om de minerale zoutbalans in het lichaam in evenwicht te houden. Zout is belangrijk voor de nierwerking. De nieren werken als een vergiet, er gaat altijd een beetje zout verloren, dat moet gecompenseerd worden door zout toe te voegen aan onze voeding. Zout geeft structuur aan je lichaamssweefsels en geeft je stevigheid. Zout heeft een tonische werking in het lichaam. Geen zout bij hoge hypertensie en zwellingen. Een glas lauwwarm water met een koffielepel zout in opgelost is krachtig om constipatie te helpen oplossen.

**Aandoeningen:** Mineraaltekorten, verstopte sinussen met hoofdpijn (maak een geconcentreerde zoutoplossing met minstens één deel zout op 8 delen warm water, doe 3 à 5 druppels in elk neusgat). Een pasta van kurkuma en zout als compres is goed bij slijmbeursontsteking (bursitis en tendinitis).

**Ongemakken:** Flatulentie, obstipatie, indigestie, diarree die langer dan één dag aanhoudt (gebruik alleen bergzout bij diarree), droogte, droge neus en verstoppingen. Zwakke maagwerking. Verstuikte enkels of polsen een kwartier in zout-waterbaden weken, één eetlepel zout per liter water oplossen.

**Emotionele ondersteuning:** Zout helpt jou om je goed, vol en levendig te ervaren. Eigenlijk is zout zachtaardig van aard, het haalt dingen uit de omgeving naar zich toe wat het nodig

heeft. Het wacht af, en neemt zijn tijd, houdt zich vast en zuigt bepaalde stoffen op die nodig zijn om het leven in stand te houden, te bestendigen, uitzuigen zoals vlinders de nectar uit de bloemen opzuigen. Vervolgens houdt zout zich klaar voor actie, de confrontatie van het leven aan te gaan en ondernemingszin, met volle borst het leven in te stormen. Met een ongekennde kracht, klaar om al je potentialiteit als een katapult het leven in te schieten.

Daarbij geeft zout jou gronding en zelfbescherming tegen energieroof door anderen.

**Weking:** Zout houdt het water-elektrolytisch evenwicht in stand. Deze elektrolyten hebben de functie om de elektrische zenuwimpulsen die je lichaam nodig heeft om goed te functioneren, te onderhouden en aan te sturen. Dit is zeer belangrijk voor het zenuwweefsel.

**Gebruik:** Toepassing : In alle voeding, ook in zoete desserts.

Een mengsel van 30 gram venkelzaden, 30 gram komijnzaden en 30 gram sesamzaden elk apart zachtjes roosteren (venkel het langste roosteren) tot alles lichtbruin van kleur is en bijeenvoegen. Voeg er een halve theelepel ongeraffineerd zout aan toe. Goed mengen. Bewaar in een glazen pot. Een beetje na elke maaltijd doet je spijsvertering beter werken en dat zal helpen bij voedselallergieën.

NOOT:

Hoe zit het met het zoutgebruik? Himalayazout of zeezout is een belangrijk onderdeel van je eetpatroon. Een tekort kan 's nachts spierkrampen veroorzaken. Ons geraffineerd keukenzout is absoluut niet aan te bevelen, het is giftig en een belangrijke oorzaak van hart-, nier- en lymfeproblemen. Zout en water zijn essentieel om de waterhuishouding in balans te houden en voldoende hydro-elektrische energie op te wekken om de celactiviteiten zoals de citroenzuurcyclus in stand te houden. Anders ontstaat er spierzwakte. De grote uitdaging voor het lichaam is om het zout vast te houden. Nieren werken als een vergiet. Er is altijd zout en mineralenverlies, daarom is 2 à 3 liter water drinken per dag als je geen dorst hebt ronduit schadelijk voor je algemene gezondheid met zijn detox en recyclingssysteem, want deze is afhankelijk van voldoende mineralen en zouten. Denk maar eens als je spaghetti eet. Je kookt de spaghetti in water waar je wat zout aan hebt toegevoegd. Een de spaghetti klaar, dan giet je alles in het vergiet, de spaghetti heb je wel, maar je moet wel nog het zout uit het kookwater halen. Dat is precies wat de nieren moeten als het bloed wordt gezuiverd van overtollige ureum, urinezuur en andere zaken.

Dieren krijgen zoutstenen waar ze naar hartelust aan kunnen likken en wij moeten van het zout afblijven? Waar is de logica? Ik heb nog geen enkele cardioloog zien staan bij koeien in een alpenweide die likt aan een zoutsteen. Er staat ook geen bordje zout is gevaarlijk voor het lichaam. Vogels in kooien krijgen ook zoutstenen verrijkt met mineralen. Er bestaat geen bewezen verband dat zoutgebruik hoge bloeddruk veroorzaakt en hersenbloeding, er bestaat wel een bewezen verband met geraffineerd zoutgebruik die deze aandoeningen wel veroorzaken. Opteer steeds voor natuurlijke zoutsoorten. Een zouttekort veroorzaakt dikwijls hoofdpijn en of constipatie. één theelepel natuurzout in een halve liter water zal hoofdpijn verzachten en constipatie voorkomen, omdat zout de darmen vochtig houdt als je

daarbij ook voldoende verzadigde vetten consumeert. Zout was ooit een betaalmiddel, zout zorgt ervoor dat je lichaam vocht kan vasthouden. Kijk maar naar de landen met een hoge levensverwachting, ze eten rijkelijk zout.

#### 46. ZWART MOSTERDZAAD: *Brassica nigra*, kruisbloemenfamilie, Brassicaceae.

**Eigenschappen:** De plant wordt gekweekt voor de zaden die worden toegepast als specerij. Zwart mosterdzaad bevat de scherpe smaak met een beetje bitter, en stimuleert de spijsvertering over de hele lijn. Er wordt olie gewonnen uit de zaadjes.

Het ondersteunt de algemene gezondheid met zijn detox- en recyclingssysteem, ruimt afvalstoffen en toxines op.

Zijn verwarmend effect helpt bij aandoeningen van de luchtwegen en lost vastzittend slijm op. Werkzaam tegen verkoudheid en griep. Ondersteunt de milt. Zwart mosterdzaad in je voeding gebruiken is milder dan gele mosterd om op je gerechten te brengen. Gele mosterd kan veel conflicten in de lever veroorzaken als het gecombineerd wordt met vis of vlees.

Mosterdzaad bevat de mineralen magnesium, seleen, fosfor en mangaan. Ze versnellen de stofwisseling. Mosterdzaad heeft een ontstekingsremmende werking. Het zorgt ervoor dat je ingewanden gezond blijven en stimuleert de doorbloeding. Zwart mosterdzaad is een bron van essentiële tryptofaan, een aminozuur, belangrijk voor de aanmaak van serotonine in het slijmvlies van de dikke darm. Mosterdzaad bevat ook vitaminen uit het B-complex en vitamine K. Het bevordert de hydrolyse van vetten of vetverbranding op natuurlijke wijze.

Gebruik nooit grote hoeveelheden mosterdzaad bij zwangerschap, maagzweren, nieraandoeningen en reuma.

**Aandoeningen:** Ondersteunend bij maag- en darmkanker, bronchitis en laryngitis of strottenhoofdontsteking met heesheid, artritis urica of jicht, migraine, pleuritis of longvliesontsteking, ischias, bronchitis en reuma.

**Ongemakken:** Overgewicht, neuritis of zenuwontsteking, pericarditis of ontsteking van het hartzakje, hoge bloeddruk, aderverkalking, spier- en gewrichtspijn, lage rugpijn en lumbago, griep, verkoudheid, luchtwegaandoeningen en koorts

**Werking:** Glucosinolaten zijn werkzame stoffen uit mosterdzaad en hebben een sterk ontgiftend effect in het lichaam.

Mosterdzaad bevat ook inigrine, dat is een mosterdglycoside (dat door het malen in water) middels het enzym myrosinase een omzettingsproces ondergaat dat hydrolyse wordt genoemd. Dit stimuleert de vetverbranding. Er ontstaat een vluchtige mosterdolie (allylisothiocyanaat) dat de doorbloeding van de huid stimuleert. Dit prikt de huid en de huid wordt roodachtig.

**Gebruik:** Zwart mosterdzaad wordt eerst meegebakken in het vet en daarna meegekookt in de bereiding van de gerechten. Ideaal bij rijst, linzen en groentegerechten. Mosterd is een aangename en scherpe toevoeging bij gerechten, het doet de speekselvloed toenemen. De bladeren en de bloemen van de mosterdplant kun je eten en als groente klaarmaken, een soort spinazie, samen met het blad van paardenbloem, brandnetel, zevenblad enzovoort. Dat geeft je lichaam een oppepper. Soep met mosterdzaad is heerlijk.

#### 47. ZWARTE PEPER: *Piper nigrum*, Piperaceae

**Eigenschappen:** Zwarte peper is een klimplant dat groeit in de warme delen van Zuidoost Azië. Peper groeit als bessen aan de tropische peperplant. Zwarte peper is eetlustopwekkend, het brengt verlichting in het spijsverteringskanaal en verhoogt het spijsverteringsvuur. Zwarte peper verwarmt letterlijk het lichaam. Je haalt meer kracht uit de voeding omdat zwarte peper de opname stimuleert van voedingsnutriënten, vitaminen, mineralen en antioxidanten. De speekselvorming wordt gestimuleerd door zwarte peper. De scherpe smaak van zwarte peperkorrels ontstaat door het bestanddeel piperine. Door de verwarmende kracht van zwarte peper wordt de maag gezuiverd van toxines en afvalstoffen, het lost slijmen op en verdrijft wormen. Zwarte peper verlicht de zwaarte in het lichaam. Zwarte peper stimuleert ook de secretie van spijsverteringsenzymen waardoor het voedsel beter verteert. Zwarte peper verlicht de zwaarte in het lichaam. Alhoewel peper sterk verwarmend is, geneest het ontstekingen.

Zwarte peper ondersteunt de werking van de pancreas en de lever. Zwarte peper stimuleert de aanmaak van goede hormonen, waaronder endorfines en dopamines, en bevordert de cognitieve vermogens. Zwarte peper heeft een beschermende werking op het centraal zenuwstelsel en bevordert de alertheid. Het is goed voor het hart, beschermt de vaatwanden en heeft een verjongend effect door de stimulatie van de groeihormonen.

Zwarte peper helpt het lichaam om een evenwichtige bloeddruk te handhaven.

Zwarte peper is goed voor het gebit en het zuivert ook de tong van aanslag, waardoor de smaakwaarneming zich kan herstellen. Zwarte peper stimuleert de vetverbranding. Zwarte peper bevat vitamine A, vitamine D en vitamine B 5, 6 en 12. Het bevat ook veel ijzer en magnesium in ionische vorm, dat is gemakkelijk opneembaar door het slijmvlies van het darmstelsel. Zwarte peper wordt overal gebruikt, in India zelfs op het fruit.

**Aandoeningen:** Geneest gangreen of weefselafsterving en werkt ondersteunend bij hernia, reuma, lintworm, longziekten en leverproblemen. Ondersteunend bij de ziekte van Pfeiffer: griep, bronchiale aandoeningen, longontsteking.

**Ongemakken:** Constipatie, diarree, winderigheid, buikklachten, oorpijn, hart-en vaatziekten, heesheid, indigestie, insectenbeten, slapeloosheid, gewrichtspijn, orale abcessen, zonnebrand, tandbederf en kiespijn.

**Emotionele ondersteuning:** Zwarte peper creëert ruimte in het denken, ervaring van de vrije keus om nieuwe keuzes te kunnen maken.

**Werking:** Ayurveda, de traditionele Indiase geneeskunde, is zwarte peper een middel om de spijsvertering te bevorderen en om ingewandswormen te elimineren. Het fytonutriënt piperine is in zwarte peper de voornaamste werkzame stof. Deze stof stimuleert de doorbloeding in de huid. Daarvoor wordt peper verwerkt in huidzalf om puistjes, acne en de huidziekte vitiligo te behandelen en te genezen. Piperine bestrijdt bacteriële overgroei en brengt de lichamelijke flora in evenwicht.

**Gebruik:** Gebruikt bij de meeste voeding : rijst, pasta, groenten, eiwitten, geeft een pittige smaak aan soep en puree. Is lekker in chocoladedesserts. Van zwarte peper kun je thee zetten om heesheid mee te genezen. Kauwen op peperbolletjes is goed tegen keelpijn.

#### 48. ZWARTE LANGE PEPER OF PIPPALI: *Piper longum*, familie Piperaceae.

**Eigenschappen:** Pippali is net als Zwarte peper een klimplant dat groeit in de warme delen van Zuidoost Azië. Pippali groeit als bessen aan de tropische plant dat familie is van de zwarte peper. Pippali heeft gelijkaardige gunstige effecten als zwarte peper. Het is zachter, maar blijft langer doorwerken in de spijsvertering, hetgeen van Pippali een krachtige ontgifter maakt voor het maag- en darmkanaal. Pippali is zeer goed voor mensen met overgewicht en gevoeligheid voor koude en luchtwegaandoeningen.

Pippali werkt net als zwarte peper de eetlust op en stimuleert de algemene gezondheid met zijn detox- en recyclingssysteem.

Deze pepersoort speelt een belangrijke rol bij het ondersteunen van de thermogene werking - vrij maken van metabolische hitte, energie - het spijsverteringsvuurtje wordt gestookt. Pippali peper is doorgaans zoeter van smaak en is krachtiger om nog meer toxines te elimineren dan zwarte peper. Pippali is uitstekend geschikt om luchtwegaandoeningen mee te behandelen, daarnaast werkt het stimulerend op de lever en verhoogt de digestieve werking en de absorptie van voedingsnutriënten. Deze pepersoort draagt bij tot een doelmatige ademhaling.

**Aandoeningen:** Sterk ondersteunend bij overgewicht en morbide obesitas, longziekten en leverproblemen.

**Ongemakken:** Overgewicht, overtollig en hardnekkige slijmvorming, Constipatie, diarree, buikklachten, oorpijn, hart-en vaatziekten, heesheid, indigestie, insectenbeten, slapeloosheid, gewrichtspijn en orale abcessen.

**Emotionele ondersteuning:** Verwarmend, goed om de zelfliefde en eigenwaarde te laten ontplooien.

**Werking:** Pippali, het verhoogt de glutathion - antioxidante - niveaus in de cellen en beschermt de lichaamsweefsels tegen weefselschade als gevolg van vrije radicalen en toxines. Verder is de Pippali rijk aan alkaloiden, piperine en piperlongguminine.

**Gebruik:** Gebruikt bij de meeste voeding : rijst, pasta, groenten, eiwitten : plantaardig of dierlijk. Is lekker in chocoladedesserts

#### Zwart komijnzaad: *Nigella sativa*

**Eigenschappen:** *Nigella sativa* is een kruidachtige plant uit de ranonkelfamilie. De Nederlandse naam is nootmuskaatbloem of gewoon nigella. Uit het zwarte zaad wordt de geneeskrachtige krachtige olie gewonnen. Zwart komijnzaad heeft niets te maken met gewone komijnzaad, dat is een plant uit een andere familie, namelijk de schermbloemigen. Zwart komijnzaad lijkt eveneens op uienzaad, maar heeft daar feitelijk niets mee te maken.

Het gebruik van deze unieke en veelzijdige olie uit zwart komijnzaad gaat reeds tot 2000 jaar terug omwille van de geneeskrachtige eigenschappen. Het gebruik van zwarte komijnolie voor de behandeling van verschillende aandoeningen gaat eeuwen terug.

Recente wetenschappelijke onderzoeken hebben veel van de traditionele toepassingen van zwarte komijnolie bevestigd voor het verbeteren van het uiterlijk van de huid, uw haar en

het verbeteren van uw algehele gezondheid. Olie van zwart komijnzaad bevat essentiële voedende stoffen die goed zijn voor het lichaam. Waardevol zijn de basis omegavetzuren die gemakkelijk door het lichaam kunnen worden opgenomen. Omega zes of linolzuur en omega 3 ofwel alfa linoleenzuur. Belangrijk voor de weefsel ademhaling.

Naast de omegavetzuren vind men volgende vetzuren: myristine, palmitoleïne, palmitisch, arachidische en stearine.

Zwart komijnzaadolie bevat vele voedende stoffen (fytonutriënten) met een antioxidante werking. Dit is een voorname reden waarom zwart komijnzaadolie zoveel uitgebreide eigenschappen bezit. Daarnaast bevat het aminozuren, eiwitten, mineralen en vitamines. Bijvoorbeeld thiamine ofwel vitamine B1 (goed voor geheugen, gemoedstoestand en het concentratievermogen), riboflavine ofwel vitamine B2 (zenuwstelsel, energiehuishouding, haren, gezichtsvermogen en vernieuwing van de huidcellen), niacine ofwel vitamine B3 (zenuwstelsel, heldere geest, het geheugen), pyridoxine ofwel vitamine B6 (zenuwstelsel, energiehuishouding en verminderen vermoeidheid) en foliumzuur ofwel vitamine B11 (vorming van rode bloedcellen, algemene gezondheid, verminderen vermoeidheid, heldere geest en het concentratievermogen). Mineralen in goed opneembare vorm (angström grootte) zoals calcium, fosfor, zink en koper.

Zwart komijnzaad is de specerij voor de dikke darm. Werkt eetlustopwekkend, brengt rust in de darmen, pijnstillend, zacht verwarmend. Zwart komijnzaad of *Nigella sativa* (een totaal andere plant uit een andere plantenfamilie dan gewoon komijnzaad:) heeft dezelfde werkzame eigenschappen van komijnzaad. Zwart komijnzaad is ook werkzaam bij gebrek aan eetlust, diarree, braakneigingen en overmatige hik. Zwarte komijn bevat zeer veel antioxidanten en basisstoffen voor de aanmaak van neuropeptiden. Komijnzaad en zwart komijnzaad bevatten antiseptische eigenschappen die het risico op door voedsel overgedragen aandoeningen verminderen. Sterk ontgiftende olie van zwart komijnzaad. Komijnzaad heeft ontstekingsremmende eigenschappen, zwart komijnzaad is ontstekingsremmend.

Zwarte komijnzaadolie is medicinaal en helpt bij kanker, bloed onzuiverheden, problemen bij de algemene gezondheid met zijn detox- en recyclingsysteem en parasieten. Zwarte komijnzaadolie kun je eveneens gebruiken om te ontgiften van de corona vaccins (samen met andere zaken die ik heb beschreven in de protocollen om het corona vaccin te ontgiften. Je vindt het op de website <https://danielderweduwen.be> klik op publicaties, er verschijnt een venster. Klik vervolgens op pijler virussen en actueel, scrollen en je gaat het snel vinden. Warme groet Daniël

# Verheven “probiotica”

Verheven micro organismen vind je altijd boven de grond. Ze zijn ontzettend goed voor je spijsvertering, weefselherstel en stofwisseling. Deze heilzame bacteriën zijn te vinden op veel kleinfruit, druiven, pitfruit, steenfruit enzovoort. Op kiemen zoals alfalfa, fenegriek, peulvruchten, broccoli, mosterd, zonnebloem en vele andere bovengrondse groenten. Kiemen zijn echte levende micro tuintjes waar verheven probiotica op leeft.

## Biologie en ecologie in het kort

In feite is probiotica geen juiste naam, het impliceert dat er slechte bacteriën zijn en dat past in een dualistische visie dat leeft in de hoofden van wetenschappers betaald door de farmaceutische investeringsmaatschappij. Echter, de menselijke biologie is er een van samenwerking met bacteriën en exosomen in een dynamisch evenwicht dat gunstig is voor alle partijen. Waarin bacteriën altijd een voorname rol spelen in het herstellen van weefsels na het verwerken van een biologische shock of trauma. Dat kan zijn van weefselopbouw zoals bij necrose of afbraak van hulpweefsel zoals dit bij kanker gebeurt via inflammatie en zwelling. (kanker is een overlevingsstrategie van het lichaam dat volledig verkeerd begrepen wordt door onze medische moderne geneeskunde). Dat is al een uiterst belangrijke rol die bacteriën in je lichaam vervullen.

Daarnaast zijn bacteriën ook zeer nuttig voor de werking van je spijsvertering, opname van voedingsstoffen en de darmflora. Deze darmflora bepaalt, net als je weerstand tegen biologische schokken en trauma's, de mate van je gezondheid en geestelijke vermogens. Zo werkt de menselijke biologie, en daarin spelen bacteriën en schimmelbacteriën een voorname rol in! Het zijn onze vrienden. Micro organismen staan altijd ten dienste van hogere levensvormen. Geef mij maar *Helicobacter pylori*, alle soorten streptokokken, tuberculose enzovoort, het zijn specialisten om eiwitten af te breken dat het lichaam zelf niet goed kan afbreken.

Omdat ik mijzelf geestelijk de beste immunisering (als je daarvan mag spreken) een levensstijl heb gecultiveerd waarbij je schokken ex-anti al geïncorporeerd hebt in je denken. Met andere woorden, ik sta in mijn kracht omdat ik weet dat de verantwoordelijkheid voor mijn gezondheid in mijn eigen handen ligt, niet in handen van de farmaceutische investeringsmaatschappij. Ik creëer gezondheid, en ik weet hoe, omdat ik ooit zware ziekten heb gecreëerd die mij deze les hebben gegeven. Je leest het: ik ben geen slachtoffer.

Maar dus kort: het immuunsysteem past in een dualistische filosofie waarbij ziekte van buitenaf in het lichaam komt en niet van binnen de geest. Er zijn indringers, en die moeten met killercellen worden doodgemaakt. Die killercellen zijn de soldaten van ons lichaam. Oke, dat is het idee van het immuunsysteem dat ook een onbewezen hypothese is.

Ontkennen dat er een systeem bestaat die bacteriën opruimt, die cellen opruimt? Neen. Maar wat ik zeg is dat dit systeem eigenlijk een recyclagesysteem zou moeten worden genoemd van ons lichaam. En waarom is dat? Omdat de weefselvernieuwing noodzakelijk is. En het hangt af van welk soort weefsel hoe snel dat gaat. De huid bijvoorbeeld, of de maagbekleding bijvoorbeeld, dat voor een deel ectoderm is, ververst zich elke drie dagen. En als u werkelijk denkt dat we dat allemaal in het toilet achterlaten, ja dan heeft u de ecologische gedachte niet goed begrepen.

Want het meeste van ons weefselmateriaal en vooral ons DNA en RNA wordt gerecycleerd om hergebruikt te worden. Als je die nucleotiden ergens anders kunt gebruiken dan is dat nog veel beter. Vele mensen denken bovendien dat er ook antilichamen zijn en die ontstekingsbevorderend kunnen zijn. Ten eerste, het zijn geen antilichamen. Onze medische wetenschap zegt altijd anti, anti en anti, zo werkt het lichaam niet. Het zijn pro-lichamen en probiotica helpen opruimen - het zijn ook geen pro-lichamen en probiotica's, dat is waar, want zo blijven we in het dualistische denken hangen. Het zijn helpers om ons gezond te houden. En ten tweede, ze helpen het afval van de weefselvernieuwing en stofwisseling opruimen en houden de homeostase van het lichaam in evenwicht.

En het klopt natuurlijk als je recyclagesysteem hard moet werken, dat indien er een nieuwe shock of trauma komt met een nieuwe inflammatie waarbij er weer tumorweefsel of beter gezegd hulpweefsel moet worden weggenomen, dat je nog verder gaat verzwakken en het klopt dus eveneens dat toxine schokken je ontvankelijker maakt voor andere ziektes. Niet omdat ze besmettelijk of ziekteverwekkend zijn, maar omdat ze je zwakker maken tegenover schokken en trauma's. De beste immunisering als je daarvan mag spreken is een levensstijl waarbij je schokken ex-anti al geïncorporeerd hebt in je denken. Maar het idee dat antilichamen ontsteking bevordert, dat kan ik niet volgen. Het is andersom. De ontsteking zorgt ervoor dat de bacteriën actief worden. Sommige bacteriën gaan in het proces van werkzaamheden, en er gaan er meer sterven als er meer actief zijn. In herhaling, bacteriën en schimmelbacteriën zijn onze vrienden. En tijdens hun herstel werken in ons lichaam sterven ze ook op een bepaald moment, en deze moeten dus ook opgeruimd worden.

En dus gaat het recyclagesysteem meer werk hebben. Ik ga dus cytokine stormen en al die dingen een andere keer uitleggen. Het is belangrijk te beseffen, hoe zwaarder de biologische shock of trauma, hoe groter de kans op hevige cytokine stormen en deze moeten afgevlakt worden als ze levensbedreigend worden. Dat is de taak van de dokter! Precies wat Hippocrates ook bedoelde. Bacteriën helpen ons om te overleven in samenwerking met het lichaam, dat is altijd al zo geweest en dat is een ecologie dat ons gezond en energiek, vitaal en mentaal sterk maakt. Het lichaam activeert micro-organismen als het lichaam dat nodig acht.

## Probiotica ofwel levensondersteunende bacteriën

Deze bacteriën vind je op bovengrondse groenten zoals sla, koolgewassen, selderij, radijsjes, peulerwtten, tomaten e.a. bevatten verheven bacteriën (probiotica). Zorg ervoor dat de groenten en fruit zuiver en biologisch zijn gekweekt. Consumeer ze rauw, vers en ongewassen. Een beetje rauwe groenten net voor de warme bereide maaltijd, en het fruit tussen de maaltijden door. Wacht een tweetal uur na de vorige maaltijd en consumeer dan pas het fruit. Beoordeel voor jezelf wanneer het veilig is om ongewassen groenten en fruit te eten, bij biologisch geteelde gewassen stelt dit doorgaans geen probleem. Er leven miljoenen van deze revitaliserende micro-organismen op groenten en fruit. Alle dieren in de natuur krijgen zo hun belangrijke micro-organismen elke dag binnen.

Als je bijvoorbeeld een bosbes of een rijpe druif neemt, kun je met je vinger een wasachtig laagje afwrijven. Hetzelfde geldt bij een bloemkool waar aan de basis van de koolomvattende bladeren eveneens zo een waslaagje aanwezig is dat je met de vinger kunt afwrijven. Een rijpe biologische geteelde appel heeft dit ook, niet te verwarren met het laagje giftige stoffen dat met pesticiden gekweekte appels bevat. Het laagje dat je dikwijls ziet bij biologisch geteelde groenten en fruit, bevat miljoenen verheven micro-organismen. Niet afwassen tenzij er aarde aan kleeft. De fijne schil op deze groenten en fruit krult naar binnen tijdens het kauwen waardoor de verheven micro-organismen worden omgevouwen en omsloten. Daardoor kunnen deze micro-organismen het maagzuur passeren zonder aangetast te worden. Ze hebben een fenomenaal effect op je spijsvertering en een evenwichtige ecologie.

Daardoor wordt je weerstand tegen biologische schokken ook sterker. Hoe meer afvalstoffen en toxines je darmflora kan verwijderen, hoe sterker je tegen trauma's en schokken wordt. Toxines werken verzwakkend op je systeem, en hoe beter de darmflora, hoe beter de toxines kunnen ontgift worden. In feite hebben alle bovengrondse groenten en fruit deze heilzame bacteriën. Deze overtreffen de uit de bodem afkomstige of in het laboratorium gekweekte probiotica en gefermenteerde producten.

*Escherichia coli* is een bacterie die van nature voorkomt in de darmen van dieren en mensen. Daar beschermt hij tegen overgroei van andere bacteriën (houdt de ecologie in evenwicht), behalve als er onverteerde voeding in de darmen is terechtgekomen. Als cellen van de maagwand of de twaalfvingerige darm worden beschadigd door zuren en toxines, kan deze bacterie een overgroei kennen omdat zijn taak het opruimen van beschadigd weefsel is. Dat is de natuurwet van micro-organismen, ze zijn de opruimdienst van de natuur en het lichaam. Zorg dat je spijsvertering goed werkt. De basis van elke maaltijd om goed te kunnen verteren is elke hap 30 maal kauwen zodat er voldoende speekselvorming is en de spijsvertering kan opgestart worden. Zorg dat je jouw emoties en trauma's ook oplost en bestaansrecht geeft, want het limbisch systeem (emotioneel centrum in de

hersenen) heeft een enorme invloed op de spijsvertering en hormoonhuishouding. Het is zo belangrijk dat de darmen VERTEERD VOEDSEL ONTVANGEN. Zo blijft de ecologie van het menselijke lichaam in evenwicht en hoeft je lichaam geen ziekte meer te creëren om te kunnen herstellen.

Je kunt me volgen op <https://t.me/danielthehealthman>  
<https://www.facebook.com/daniel.derweduwen.9/>

Bronnen: Geert Verhelst, Christiane Beerlandt, Anthony Williams, Ayurveda, Deepak Chopra